



ВЕЩА[®] *Me*

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Ноябрь

№ 11 (294) 2019

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие Вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Зимнее солнце. ● Красота с бантиком.
- Русалкам по натуре. ● Идеальная бровь.
- Гимнастика для зубов и щек.
- ВВ-крем собственного производства.
- Детская присыпка плюс правильная кисть.

САЛОН КРАСОТЫ

- Не просто каре.
- Как сохранить цвет и здоровье волос.
- Маски для окрашенных волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Вот так бонус!
- Два способа облегчить работу во время беременности.
- Мыло или дезинфицирующий гель?
- Быстро поднятое все равно считается упавшим.
- Ноги устали? ● Не по назначению.
- Как избавиться от «холки».
- Беременность: запреты и опасения.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении кашля, аднексита, бронхита, ожогов, угрей, диатеза, геморроя. ● Как укрепить иммунитет.
- Растительный белок — это не только соя.
- Йогурт — антидепрессант. ● Когда кофе во вред.
- Зеленая аптека: чеснок.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

ЕСЛИ ХОТИТЕ

- Тест. О вас расскажет ваша одежда.
- Не прячьте недостатки — подчеркивайте достоинства. ● Живите проще!

СВОИМИ РУКАМИ

- Свитер с плетеными полосами, капюшон с горловиной, объемный свитер, связанные на спицах, и босоножки и кардиган с драпировкой, связанные крючком.
- Берет любому к лицу.
- берет для романтических особ.
- Перчатки для обновления.
- Крепления для рукавичек.
- Вязаные отвороты. ● Шапочка с мехом.
- Жилет с меховыми «крылышками».
- Обновленные свитера.
- Вязаные митенки для курточки.

ВАШ СТИЛЬ

- Меховые фантазии.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 20 замечательных осенних рецептов.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Пить или не пить молоко? Вот в чем вопрос.

ХОЗЯЮШКЕ

- Точно на место. ● Без супа не живем.
- Предательские следы.
- Проблемные крышки и доски.
- Как удалить грязь с выключателей газовой плиты и решетки вытяжки.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Что он в ней нашел?
- Как жить с мужчиной, заикленном на своем здоровье.

ИНТЕРЬЕР

- Давайте изобретем велосипед.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

- Цикас не любит перемен.
- Детский сад для глоксинии.
- Правильный режим для каланхоэ.
- В тесноте да в обиде.
- Маленький совет.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- «Внутренний диетолог».
- Избушка на железных ножках.
- Приучите малыша засыпать самостоятельно.

БРАТЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Орехи для попугая. ● Ванна из отрубей.
- Мышка заболела. ● Если кошку укусили.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 ноября по 15 декабря.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на декабрь.

ЭТИКЕТ

- Развлечение в пути.
- На заметку женам и мамам.
- Если волосы мешают. ● «Трудная» еда.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Неизвестное об известных.
- На взлете спортивной карьеры: Евгений Пронин и Денис Никифоров.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Александр Литровенко. Урок.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано

в Комитете Российской Федерации

по печати. Рег. № 014813

от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор КОСТЫНА

Марина Ивановна

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в рекламе и объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в «Весте-М», без письменного разрешения редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

10 октября 2019 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 26 октября 2019 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию.

Заказ № 2651.

Тираж 137025 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

P2181.

На первой странице — Алиса
г. Ижевск.

Читайте в следующем номере:

- Нерушимое триединство. ● Котенок на унитазе. ● Хвостик вверх, хвостик вниз.
- Сухое к закускам, сладкое — к десерту. ● Металлическая аллергия. ● Подушка с дружком. ● Башня из говядины. ● Прическа для волшебного вечера. ● Год Белой Металлической Крысы. ● Елки, елочки и другие. ● Календарь причесок. ● Мальчик или девочка? ● В больницу без цветов! ● Как он догадался? ● И многое другое.

Позади — четверть века и более 100 миллионов вышедших в свет экземпляров издания, взявшего себе девизом: «Весь мир — женщине!»

Сотни тысяч читательниц (и читателей) всех возрастов каждый месяц все эти годы открывали свежий номер «ВЕСТЫ», где их ждала встреча с разнообразными материалами — статьями, очерками, заметками, — посвященными жизни современной женщины.

25 лет мы старались делать наше издание интересным и максимально полезным для вас. И очень радовались, получая ваши отклики — письма со всех уголков России.

За эти годы многое в нашей жизни изменилось, технический прогресс шагнул далеко вперед: появились Интернет, различные гаджеты; «ВЕСТА» уже существует и в электронном виде. И если раньше почта доставляла нам ваши письма мешками, то сейчас эту приятную задачу по большей части выполняет компьютер. А это означает, что, несмотря на все изменения, осталось, на наш взгляд, главное: «ВЕСТА» продолжает быть интересной и полезной — а значит, нужной вам. И это для нас самое важное!

25 лет — это наш общий юбилей, общий праздник. С праздником! Спасибо, что вы с нами!

**Навсегда, в юбилей и в будни,
искренне Ваша, «ВЕСТА»**

Нам 25 лет

ПОДВОДИМ ИТОГИ КОНКУРСА

Судовольствием хотим отметить: мы получили большое количество фотографий, и жюри пришлось непросто, выбирая из десятков фотоснимков лучшие.

Радует нас и то, что земля наша не оскудевает на женскую красоту — столько милых и обаятельных девушек смотрели на нас с фотопортретов! Даже простой просмотр присланных снимков, поверьте, доставлял огромное удовольствие от созерцания вашей красоты и юности.

Сожалеем, что не все из вас внимательно читали условия конкурса: в нашей почте оказались и снимки, не отвечающие параметрам, указанных нами. Соответственно, в конкурсе эти снимки не участвовали, даже те, которые по многим другим параметрам были просто отличные.

Тем не менее, мы благодарим всех без исключения девушек, откликнувшихся на наше предложение об участии в конкурсе ЛИЦО «ВЕСТЫ» — 2019.

I место и звание ЛИЦО «ВЕСТЫ»

2019 ГОДА получает

Алиса БЫДАНОВА

II место

Алена ХАРЧЕНКО

III место

Алена СЕЛИВЕРСТОВА

НА ПРИЕМЕ

О ПОСТРАДАВШИХ ОТ СПОРА УПРАВЛЯЮЩИХ КОМПАНИЙ

Год назад мы купили квартиру, бывшие хозяева предъявили документы об отсутствии задолженностей по коммунальным платежам. Через месяц выяснилось, что за дом спорят две управляющие компании, обе присылают квитанции, и жильцы платят разным компаниям. Через полгода суд выиграла одна компания, и она начала требовать долги с тех, кто платил другой компании, как бывшие хозяева нашей квартиры. И теперь получается, что мы, как новые хозяева, должны выигравшей компании 50 тыс. рублей, хотя фактически должны бывшие хозяева. Платить чужие долги нет никакого желания, лишних денег нет. Что нам делать?

В силу ч. 2 ст. 153 Жилищного кодекса РФ (далее — ЖК РФ) обязанность по внесению платы за жилое помещение и коммунальные услуги возникает у собственника помещения с момента регистрации права собственности на такое помещение с учетом правила, установленного ч. 3 ст. 169 ЖК РФ. Согласно ст. 210 ГК РФ собственник несет бремя содержания принадлежащего ему имущества, если иное не предусмотрено законом или договором.

Таким образом, Вы, как новый собственник квартиры, не отвечаете по долгам предыдущего собственника, возникшим за период, когда этот собствен-

ник владел квартирой. Исключение составляют взносы на капитальный ремонт, поскольку согласно ч. 3 ст. 158 ЖК РФ при переходе права собственности к новому собственнику переходит не исполненная предыдущим собственником обязанность по уплате взносов на капитальный ремонт.

Вам необходимо обратиться в управляющую компанию дома с письменным уведомлением о смене собственника жилого помещения, приложив при этом копию договора купли-продажи и выписки из ЕГРН, подтверждающие, что Вы являетесь собственником квартиры с определенной даты. Управляющая компания не вправе взыскивать с Вас долг, образовавшийся за период, когда квартира Вам еще не принадлежала. Если УК будет вписывать долг предыдущих собственников в Ваши квитанции и зачислять поступающие от Вас деньги в счет ранее возникшего долга, можете, для начала, обратиться с жалобой на действия управляющей компании в прокуратуру, а если это не подействует, тогда с иском в суд об обязанности произвести перерасчет задолженности по коммунальным платежам.

Кроме того, необходимо иметь в виду, что требование управляющей компании даже к предшествовавшему собственнику в данном случае не будет являться обоснованным. В связи с тем, что существовал спор по определению управляющей компании, собственник не мог знать, в какую управляющую компанию платить, а, следовательно, внесение платы в одну из спорящих управляющих компаний является надлежащим исполнением собственником обязательств по оплате жилого помещения и коммунальных услуг, независимо от того, какая организация впоследствии будет признана имеющей право управлять многоквартирным домом. Данная позиция нашла свое отражение, в том числе, и в п. 36 Постановления Пленума Верховного Суда РФ от 27.06.2017 N 22. Соответственно, выигравшая спор

управляющая компания должна взыскивать деньги за коммунальные услуги, уплаченные предыдущими собственниками Вашей квартиры, с той управляющей компании, в которую они перечисляли деньги.

ОБ ОБЯЗАННОСТЯХ РОДИТЕЛЕЙ И ОПЕКЕ

Моей внучке 14 лет, сейчас она постоянно проживает вместе со мной и моим сыном (ее отцом). Раньше она жила с матерью, и мой сын платил бывшей жене алименты. Полгода назад соглашение пересмотрели, мама стала перечислять каждый месяц 5 тысяч рублей мне, потому что я занимаюсь фактически воспитанием и содержанием ее дочери. Мать девочки в последнее время стала неохотно платить. Внучка прописана вместе с мамой. По закону мама должна заниматься воспитанием своей дочери или нет? Они общаются только по телефону, фактически мама уклоняется от воспитания дочери. Сын мой ненадежный человек, правда, он работает и помогает финансово. Но весь груз ответственности лежит на мне. Внучка очень переживает, что она не нужна своим родителям. Разъясните мне, какие права и обязанности должны нести родители, находящиеся в разводе и не занимающиеся своим ребенком вообще?

Родители имеют право и обязаны воспитывать своих детей. Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей. Родители обязаны содержать своих несовершеннолетних детей. С точки зрения семейного законодательства данные обязанности родителей не зависят от того, в браке ли они друг с другом и проживают ли с ними ребенок. Даже если родитель проживает отдельно, у него все равно сохраняются все перечисленные обязанности.

Из письма не очень ясно, в какой форме заключено соглашение с матерью девочки относительно алиментов. Если

У ЮРИСТА

речь идет о мировом соглашении, утвержденном судом, или о нотариально удостоверенном соглашении об уплате алиментов, то в случае не перечисления алиментов Ваш сын вправе обратиться за взысканием алиментов к судебным приставам. Если же соглашение между родителями было устным или заключено в простой письменной форме (т. е. без участия нотариуса), то нужно будет сначала обратиться в суд за взысканием алиментов. При этом нужно хотя бы временно зарегистрировать девочку у себя по месту жительства, чтобы доказать в суде факт проживания ребенка с отцом. Истцом по данному иску должен выступать Ваш сын.

Кроме того, в связи с тем, что и отец, и мать уклоняются от участия в воспитании несовершеннолетнего ребенка, Вы можете оформить попечительство над внучкой.

В соответствии с п. 1 ст. 145 СК РФ опека или попечительство устанавливаются над детьми, оставшимися без попечения родителей, в целях их содержания, воспитания и образования, а также для защиты их прав и интересов.

Однако Вам следует взвесить, действительно ли Вам нужно заниматься оформлением попечительства. Если отец девочки все же способен, пусть и с Вашей помощью, осуществлять родительские права (подписывать документы на лечение ребенка, на ее обучение), то, возможно, нет необходимости обращаться в органы опеки и попечительства по поводу оформления попечительства. Ведь любое Ваше обращение повлечет соответствующее внимание со стороны этих органов, и они должны будут периодически приходить к Вам с проверками, а Вы, как попечитель, должны будете отчитываться о том, каким образом Вы осуществляете воспитание ребенка, как расходуете ее имущество, включая поступающие алименты.

КАК СДАТЬ ЖИЛЬЕ ВНАЕМ ПО ПРАВИЛАМ, ПРЕДУСМОТРЕННЫМ ЗАКОНОМ

У меня умер муж, по завещанию я получила квартиру его родителей, доставшуюся ему в наследство пять лет назад. Мне эта квартира для проживания не нужна, но у нас дочь студентка, вдруг она захочет жить в той квартире, когда вернется домой. Мне бы хотелось сдать эту квартиру, но, поскольку я человек законопослушный, я хочу сделать

это официально, чтобы не было проблем с налоговой. Подскажите, как сдают жилплощадь по правилам, предусмотренным законом? Второй вопрос: какие пункты должны быть в договоре, чтобы обезопасить себя от недобросовестных съемщиков?

Жилое помещение можно «сдать» на основании договора найма жилого помещения. Данный договор должен быть заключен в письменном виде и к нему нужно сделать акт приема-передачи, подтверждающий, что Вы квартиру фактически передали. Если Вы планируете сдать квартиру сроком до 1 года, то договор найма регистрировать не требуется, если же наем будет долгосрочным, то этот договор необходимо зарегистрировать в Управлении Росреестра.

В договоре найма должен быть точно определено сдаваемое имущество (полный адрес квартиры), указан срок, на который квартира сдается, указаны сведения о сторонах договора с указанием лиц, которые вправе проживать в квартире, с их паспортными данными и сведениями об адресе их регистрации по месту жительства. Желательно оставить себе ксерокопии паспортов Ваших квартирантов. В договоре должна быть определена цена договора (стоимость найма квартиры за 1 месяц), а также порядок внесения коммунальных платежей (будут ли наниматели обязаны платить коммунальные платежи сверх платы за наем или же плата за наем уже включает расходы на коммунальные платежи). Обязательно перечислите имущество, которое будет находиться в квартире (мебель, бытовая техника — с указанием ее марок и стоимости). Впишите в договор ответственность нанимателей за порчу данного имущества. В акте приема-передачи укажите показания приборов учета воды, газа, света, и в дальнейшем старайтесь ежемесячно проверять факт оплаты нанимателями коммунальных услуг и соответствие показаний, переданных ими в ресурсоснабжающие организации, фактическим показаниям, либо же оплачивайте коммунальные услуги самостоятельно.

Рекомендуем Вам в договоре предусмотреть так называемый обеспечительный платеж и взять оплату за квартиру за несколько месяцев вперед с тем, чтобы, если наниматели перестанут платить или испортят какое-либо имущество, Вы могли из этих денег компенсировать себе невнесенную плату или стоимость имущества (хотя бы частично).

Предусмотрите в договоре пункт о том, что невнесение оплаты за квартиру и/или коммунальные услуги более двух раз подряд, а также порча имущества будет являться основанием для расторжения договора и выселения нанимателей. Очень желательно указать, что все споры, связанные с исполнением данного договора, подлежат рассмотрению в суде по месту нахождения квартиры. В противном случае, если наниматели съедут, не оплатив стоимость проживания, предъявить иск Вы сможете только по их месту жительства, которое может оказаться в другом городе.

Что касается налогообложения, то специальных правил для сдачи внаем жилья с точки зрения налогового законодательства не предусмотрено, по сути, это такой же вид дохода, как и заработная плата. По истечении года, в котором Вы получите доход от сдачи квартиры внаем, до 30 апреля следующего года Вам нужно будет подать в налоговую инспекцию по своему месту жительства декларацию по форме 3-НДФЛ, в которой указать, какую сумму от сдачи внаем жилья за предшествующий год Вы получили, и заплатить с этой суммы 13% не позднее 15 июля этого же года (года, в котором Вы подали декларацию).

На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА



ВОТ ТАК БОНУС!

Вряд ли японский актер Мики Риосукэ, обращаясь к врачам за помощью по поводу постоянных болей в спине, рассчитывал на то, что они пропишут ему средство для похудения. Врачи предложили дыхательную гимнастику, которая должна была укрепить мышцы спины, ведь при больной спине никакие упражнения не показаны. Гимнастика была легкой и не требовала никакой физической подготовки. Каково было удивление актера, когда через несколько недель он обнаружил, что одежда уже не сидит на нем так плотно, как раньше. Выяснилось, что он похудел больше чем на 10 кг, а его талия уменьшилась на 11 см. Кстати, спина стала болеть меньше! И это при том, что актер редко уделял гимнастике больше 10 минут в день. Она называлась «долгое дыхание», теперь ее чаще называют «дыхательная диета».

Хотите испытать эту гимнастику на себе?

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Встаньте прямо, одну ногу выставьте немного вперед, перенесите тяжесть тела на ту ногу, что осталась сзади, напрягите ягодицы.

ВДОХ

Вдыхайте в себя воздух в течение 3 секунд, одновременно поднимая руки перед собой, а потом вверх.

ВЫДОХ

Напрягите все мышцы тела и выдыхайте в течение 7 секунд, медленно опуская руки.

КАК ГИМНАСТИКА «РАБОТАЕТ НА ПОХУДЕНИЕ»

Как дыхательная гимнастика укрепляет мышцы спины, понятно. Пусть и пассивно, напрягая мышцы, но мы их тренируем. А в чем причина похудения?

Врачи давно выяснили, что глубокое дыхание способствует похудению.

Они объясняют это тем, что жир состоит из кислорода, углерода и водорода. Кислород, попадающий в организм при вдохе, достигает жировых клеток и начинает разделять их на углерод и воду. Чем больше кислорода получает организм, тем быстрее он сжигает накопленный жир.

Кстати, врачи советуют тем, у кого лишний вес, почаще проверять уровень гемоглобина в крови. Те, у кого он низок, страдают анемией — нехваткой железа. А без него организм не может нормально усваивать кислород, и в результате накапливает жир.

БЫСТРО ПОДНЯТОЕ ВСЕ РАВНО СЧИТАЕТСЯ УПАВШИМ

Многие живут, учитывая «правило»: если сразу поднять упавшую на пол еду, ее можно есть без опаски, никакие микробы не успели на нее сесть. Ученые провели ряд экспериментов и выяснили, что это правило «не работает». Даже одной секунды микробам достаточно, чтобы оккупировать упавшую на пол еду. Так что поднять и съесть можно только овощ или фрукт, которые вы еще не надкусили, потому что их можно вымыть заново. И помните: даже только что вымытый пол нестерилизован, поэтому полежавшую на нем еду желательнее тоже не есть.



МЫЛО ИЛИ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЙ ГЕЛЬ?

Пришла пора простудных заболеваний — гриппа и ОРВИ. Какие самые простые меры профилактики следует принять, чтобы не заразиться?

Врачи однозначно сходятся во мнении, что одной прививки мало, тем более от ОРВИ ее не сделаешь. Тогда что? Обычное мытье рук после улицы, магазина, общения с другими людьми. Но чем мыть руки? Как ни странно, мыло — самое эффективное средство. Врачи советуют использовать дезинфицирующий гель только в том случае, если нет возможности вымыть руки обычным путем.



Правда, мыть руки надо правильно. Обычно люди моют руки максимум 5 секунд, а для того чтобы убить на них болезнетворные микробы, нужно, чтобы мыло не менее 20 секунд находилось на руках. Только после этого его можно смывать.

Особое внимание врачи советуют обращать на кончики пальцев, ногти и участки под ногтями. Именно там скапливается больше всего бактерий, а мыть тщательнее всего мизинцы. И не забудьте вытереть руки: на влажной коже микроорганизмы живут дольше.

ДВА СПОСОБА ОБЛЕГЧИТЬ РАБОТУ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Мы с подругой забеременели с разницей в полгода. У нее был свободный график, поэтому она записалась на занятия йогой для беременных. Все эти плавные растяжки помогали ей снимать мышечные спазмы и судороги. А работала она почти до самых родов.

Я уже на сроке 5 месяцев работала из последних сил, потому что мне было трудно сидеть восемь часов подряд даже в комфортабельном офисном кресле. Спина постоянно затекала и болела. Спросив разрешения у начальника, я принесла в кабинет большой мяч для тренировок и сидела по очереди: то в кресле, то на мяче.

А потом, по совету подруги, стала еще съедать минимум по 1 банану в день. Калий, содержащийся в них, помогал мне снять судороги и спазмы.





НОГИ УСТАЛИ?

Врачи давно установили, что любимые женщинами туфли на каблуках без ущерба для здоровья ног можно носить не более 2 часов в день. А как быть тем, кому каблуки положены по дресс-коду и ходить на них приходится не менее 8 часов?

Получается, что женщина весь день ходит на цыпочках, подвергает кончики пальцев неестественному нажиму и сгибу и постоянно напрягает мышцы икр. А это прямой путь к повышенной утомляемости ног, причем от нее страдает общее состояние организма: он тоже начинает ощущать себя уставшим.

Если ваши ноги гудят от хождения на каблуках, снимите с них напряжение и усталость с помощью массажа, «избиения» и дополнительной подушки.

ШАГ 1 – МАССАЖ

Помассируйте активные точки, расположенные на задней стороне ног, почти в середине икры. Нажимайте их подушечками больших пальцев рук, пока точка под пальцами перестанет быть очень болезненной.

ШАГ 2 – «ИЗБИЕНИЕ»

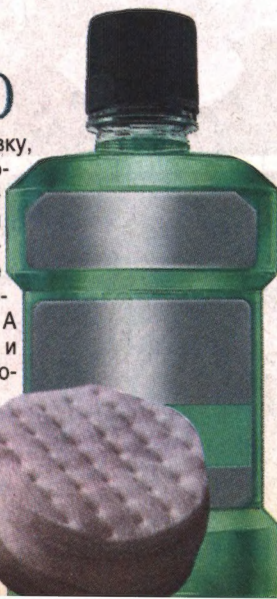
Поскольку на подошвах находится много активных точек, проще задействовать сразу несколько. Ударяйте по поверхности подошвы кулаком, передвигая его так, чтобы кулак прошелся по всей поверхности. Для этого придется нанести несколько десятков ударов.

ШАГ 3 – ПОДУШЕЧКА

Подложите под ноги подушечку, когда ляжете спать, это поможет им окончательно прийти в норму.

НЕ ПО НАЗНАЧЕНИЮ

Собираясь на тренировку, потрите ступни тампоном, смоченным в жидкости для полоскания полости рта. Содержащиеся в нем антибактериальные составляющие помогут предотвратить появление запаха внутри кроссовок. А если вы станете протирать еще и их внутреннюю поверхность по полоскателем, то избавите себя от появления натоптышей как результата постоянной физической нагрузки.



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ «ХОЛКИ»

С возрастом в месте соединения шейного и грудного отделов позвоночника у женщин образуется жировая складка (валик), которая не только портит осанку, но и вызывает болезненные ощущения. Кто-то называет этот валик «холкой», кто-то «подушкой», кто-то «загравком»... Чем раньше вы заметите у себя этот валик и начнете действовать, тем больше шансов избавиться от него. Если полноценная «холка» еще не образовалась, а только намечилась, обязательно начните выполнять упражнения и рекомендации, приведенные ниже, в целях профилактики, потому что отсрочить появление загравка проще, чем потом избавляться от него.

САМОДИАГНОСТИКА

Встаньте боком перед большим зеркалом, лучше трехстворчатым, вы должны хорошо видеть себя сбоку. Обнажите шею до самых плеч и осмотрите участок, где шея переходит в плечи. Если заметной жировой складки вы не увидите, попробуйте ощупать это место руками (при небольшом надавливании оно довольно болезненно) и осторожно покрутите головой в стороны, вверх-вниз. При затруднении движений, а тем более при видимой «холке», приступайте к ее ликвидации.

ХОЛОД

Обливайте шею несколько секунд утром и вечером холодной водой, направляя струю сзади, со стороны затылка. Нет возможности? Используйте мокрое холодное полотенце. Возьмите сложенное в длину в несколько раз мокрое полотенце в руки, заведите их за спину и ударьте по проблемному месту 12 раз.

МАССАЖ

В течение 5 минут с силой помассируйте область загравка кончиками пальцев, смазанных жирным питательным кремом или оливковым маслом. Такой массаж можно делать два-три раза в день.

РАСКАТЫВАНИЕ

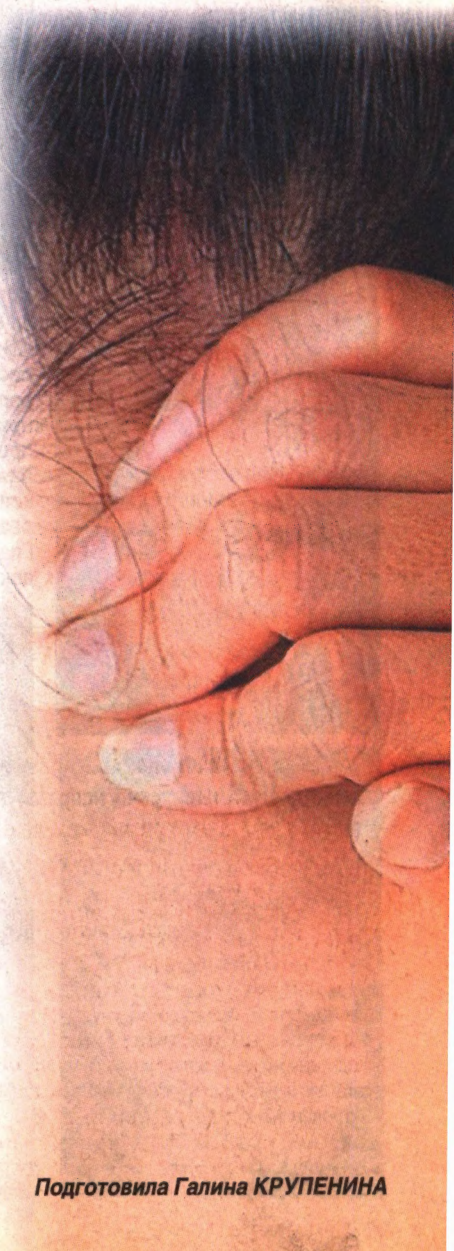
После массажа сделайте очень простое и эффективное упражнение. Вам потребуется обыкновенная скалка для теста.

Сядьте на стул, выпрямите спину. В обе руки возьмите скалку, заведите за голову и начинайте аккуратно раскатывать основание шеи. Прикладывайте усилие, это должно быть раскатывание, а не просто разглаживание кожи. Выполняйте упражнение как можно дольше.

Чтобы убрать загравок, вам придется хорошенько его помучить, повторяйте водные процедуры, массаж и раскатывание в

течение двух недель. Даже если вам не удалось полностью победить «холку», сделайте перерыв на неделю. Если процесс пошел удачно, удлините перерыв до двух месяцев, а потом повторите двухнедельный курс — уже для профилактики.

Не забудьте, что в это время нужно ограничить прием жирной пищи и, вообще, в еде соблюдать умеренность.



Каре — одна из тех классических стрижек, которые популярны уже много лет. Но если вам она надоела, захотелось ее как-то преобразить, обратите внимание на предлагаемые нами способы. Для новых укладок каре вам не понадобится ничего, кроме мусса, невидимок и тоненьких прозрачных резинок.

Чтобы укладка лучше держалась, обязательно нанесите на волосы мусс для объема.



ТРИ УЗЛА

Отделите по ширине лба три пряди. Каждую из них завяжите узлом, но не затягивайте. Кончики волос за узлом закрепите невидимками.



ХВОСТИК ПЛЮС КОСИЧКА

Отделите прядь на две трети ширины лба, не натягивая волосы, и завяжите хвостик тонкой резинкой. Рядом отделите прядь вдоль линии роста волос и заплетите из нее косичку.



ТРИ ЖГУТА

Проведите пробор на боку почти над ухом. Волосы ото лба до макушки разделите на три пряди. Из каждой пряди скрутите жгут, добавляя дополнительные прядки, как при плетении французской косы. Когда будут готовы три жгута, соедините их и закрепите резинкой. Резинку и кончики волос спрячьте под волосы над ухом.



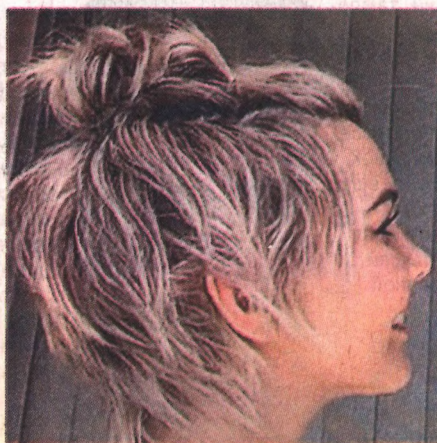
ПУТАНИЦА

В этой укладке вам не обойтись без посторонней помощи. Зачешите все волосы назад. Разделите их на 16-20 прядок разной толщины и уложите в произвольном порядке, подворачивая, скручивая в жгуты и заплетая в косички. Завяжите каждую прядку резинкой и закрепите невидимками. Главное, спрятать кончики всех прядок под волосы.



ДВА ХВОСТИКА

Отделите прядь по ширине лба до макушки и разделите ее на две. Завяжите из каждой хвостик, но при последнем обвитии резинкой не вытаскивайте волосы до конца, чтобы образовались петельки.





ЗАЩИТИТЕ ВОЛОСЫ

Я не могу носить шапки, у меня от них кружится голова, даже в самые сильные морозы я в лучшем случае накидываю капюшон. Но поскольку волосы у меня ниже плеч, они сильно страдают от холода. Можно ли их как-то защитить?

Прежде всего купите шампунь и бальзам для зимнего ухода за волосами, в них много защитных компонентов. Если не найдете в про-

даже таких средств, купите шампунь и бальзам для ослабленных волос. Они, конечно, не будут защищать волосы, но будут сразу ликвидировать последствия пребывания на холоде. Желательно еще перед выходом на улицу обрабатывать волосы несмываемой сывороткой, это будет отличная защита.

СПРЕЙ ДО И СПРЕЙ ПОСЛЕ

У меня довольно тонкие волосы, они плохо держат укладку. А зимой после того, как снимешь утром на работе шапку, на прическу вообще без слез не взглянешь. Как мне сохранить хоть какой-то объем волос под шапкой?

Действительно, ни одна шапка не способствует сохранению укладки. Вместо нее получается плоский блинчик на голове. Попробуйте использовать спрей для объема. После мытья головы, перед сушкой и укладкой, опустите голову вниз и нанесите спрей, он поможет добиться большего объема при укладке. Берите этот спрей с собой на работу и после того, как снимете шапку, обработайте волосы спреем еще раз. Конечно, добиться такой укладки, как в то время, когда Вы не носите головной убор, невозможно. Но спрей позволит Вам сохранить хотя бы часть объема, волосы не будут смотреться примятыми и плоскими.



МАСКИ ДЛЯ ОКРАШЕННЫХ ВОЛОС

ПИВНАЯ МАСКА

Смешайте 3 ст. ложки творога с яйцом, разведите смесь 100 мл светлого живого пива и нанесите маску на сухие волосы. Оберните голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее полотенцем. Через час вымойте голову.

Маска оказывает успокаивающее и восстанавливающее действие.

МАСЛЯНАЯ МАСКА

Смешайте по 1 ст. ложке (для коротких волос — по 1 ч. ложке) оливковое, репейное, масло зародышей пшеницы и масло жожоба. Подогрейте смесь ма-

сел на водяной бане до температуры тела и нанесите на волосы, отступив от корней на 10 см. Оберните голову полиэтиленовым пакетом, а поверх него полотенцем. Держите маску на волосах от 1 до 3 часов. Затем вымойте голову.

Если волосы сильно повреждены, маску можно оставить на ночь.

Маска питает, увлажняет и восстанавливает поврежденные окрашиванием волосы.

СЛИВОЧНАЯ МАСКА

Смешайте 3 ст. ложки сливок жирностью не менее 20% и 0,5 ч. ложки масла ростков пшеницы (если его нет, можно просто растительного масла),

добавьте 1 ст. ложку лимонного сока небольшими порциями при постоянном помешивании, чтобы не свернулись сливки. Нанесите состав на влажные после мытья волосы, оберните голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее полотенцем. Через 20 минут смойте маску теплой водой.

Маска восстанавливает волосы и делает их влажными.



НАТУРАЛЬНЫЕ ОПОЛАСКИВАТЕЛИ ДЛЯ ОКРАШЕННЫХ ВОЛОС

СВЕТЛЫХ

Смешайте по 1 ст. ложке цветков ромашки, зеленого чая и мяты. Залейте 2 стаканами кипятка, накройте, дайте остыть до теплого состояния, процедите и ополосните волосы после мытья.

ТЕМНЫХ

Смешайте по 1 ст. ложке измельченных корней лопуха, травы шалфея и крапивы, залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться в течение часа, процедите и ополосните волосы после мытья.

Подготовила
Галина УШАКОВА



КАК СОХРАНИТЬ ЦВЕТ И ЗДОРОВЬЕ ОКРАШЕННЫХ ВОЛОС

Обычно осенью и зимой женщины чаще красят волосы, так как нет опасности, что они испортятся от взаимодействия краски с солнцем. Но даже при использовании очень щадящей краски волосы все равно становятся суше, более хрупкими. Максимум одну-две недели после окрашивания они выглядят живыми и блестящими, а потом блеск тускнеет, и становится понятно, что волосы пересушены.

Если вы постоянно красите волосы, вам наверняка захочется, чтобы и краска держалась долго, и волосы оставались живыми и здоровыми. Как этого достичь?

● Прежде всего использовать для мытья специальный шампунь. Да, он призван всего лишь смыть с волос грязь и жир. Но в состав шампуней «для окрашенных волос» или «поврежденных волос» производители обычно включают компоненты, которые ухаживают за окрашенными волосами, и специальные вещества, которые помогают дольше сохранить цвет.

● Обязательно используйте после каждого мытья ополаскивание на основе целебных трав. Оно поможет окрашенным волосам сохранять красоту и цвет.

● Старайтесь 2 раза или хотя бы 1 раз в неделю делать маски, ингредиенты которых мягко обволакивают волос и восстанавливают его поврежденную структуру.



Лицом к лицу

В хмурые зимние дни яркие оранжевые плоды напоминают нам о знойном лете.

Когда вы едите сочную хурму, вы получаете удовольствие. Так же приятно вам будет прикасаться к своей коже после масок из этого замечательного плода. Хурма благодаря своему составу увлажняет, омолаживает, питает, защищает кожу, выравнивает ее рельеф, заживляет микротрещинки, замедляет процессы увядания.

Этот яркий плод может служить основой замечательных масок для всех типов кожи.

Главное, выбрать полностью спелую хурму с подсохшим хвостиком, насыщенного оранжево-красного цвета. Только в таких плодах есть полный набор полезных для кожи веществ.



и все перемешайте. Нанесите маску на кожу лица на 20 минут, затем снимите ватным тампоном, смоченным в подкисленной воде, и ополосните прохладной водой.

Маска очищает кожу, сужает поры и устраняет жирный блеск.

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Смешайте 1 ст. ложку пюре из мякоти хурмы с 1 ч. ложкой сметаны, разведите этой массой 1 ч. ложку розовой глины, до-

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Разомните мякоть хурмы в пюре, выложите его в ситечко, чтобы стекла лишняя жидкость, затем добавьте к 1 ст. ложке пюре по 1 ч. ложке желтка, натурального йогурта или жирной сметаны и растительного масла, перемешайте и нанесите маску на кожу лица на 30 минут, а затем смойте теплой водой.

Маска увлажняет, питает кожу, избавляет от стянутости, возвращает эластичность.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Смешайте по 1 ч. ложке кислой сметаны или кефира, натертого на мелкой терке сырого картофеля или крахмала, взбитого белка, добавьте 1 ст. ложку пюре из мякоти хурмы



РУСАЛКАМ ПО НАТУРЕ

Плавание как вид физической активности становится все более популярным, особенно среди старшего поколения, так как у него нет никаких противопоказаний: плавать можно почти при всех хронических заболеваниях. Вот только у воды из бассейна есть один недостаток — из-за хлорки или других химикатов, обеспечивающих обеззараживание, она сильно сушит кожу, которая с возрастом и так теряет способность производить кожное сало в достаточном количестве.

Косметологи советуют тем, у кого сухая от природы кожа, обязательно наносить на нее защитный крем перед заплывом. Он не даст хлорке впитаться. А после бассейна и душа крем надо нанести снова. Выбирайте тот, что немного жирнее вашего обычного. Так вы сможете защитить свою кожу от пересушивания.



КРАСОТА С БАНТИКОМ

Стала замечать, что овал моего лица «поплыл»: нет былой четкости, кожа на щеках начала провисать. Я пользуюсь кремами, делаю маски и самомассаж. Понимаю, что проблема легко устранима в салоне красоты, но я не люблю ничего искусственного, к тому же ужасно боюсь оказаться в числе тех, кого изуродовали косметические процедуры. Поэтому предпочту какие-то простейшие приемы сохранения контура лица. Не верю, что никто ничего не придумал.

Из простых процедур предлагаем попробовать удерживающую повязку. Вам понадобится сложенный в несколько слоев широкий бинт или льняная (хлопчатобумажная) лента шириной не менее 10 см и длиной около 1 метра. Заведите повязку средней частью под подбородок, концы поднимите вверх и завяжите на макушке бантиком. Отрегулируйте степень натяжения повязки. Если вы дома одна и ни с кем разговаривать не собираетесь, затяните повязку потуже. Считается, что подтягивающий эффект повязка дает, если с ней можно разговаривать только сквозь зубы.

Такую повязку можно носить по несколько часов днем или оставлять на ночь.

ВНИМАНИЕ! Если будете использовать ленту из ткани, следите за ее чистотой, стирайте после каждого использования. Вам ведь не хочется, чтобы вернувшие свои очертания щеки покрылись прыщами?



бавьте щепотку молотого имбиря и перемешайте. Нанесите маску на кожу лица на 20-25 минут, затем смойте теплой водой и нанесите увлажняющий крем.

Маска повышает эластичность, усиливает микроциркуляцию и обеспечивает глубокое питание.

ДЛЯ КОЖИ ЛЮБОГО ТИПА

Смешайте 1 ст. ложку пюре из мякоти хурмы, 1 ч. ложку мякоти киви и столько же натертого на мелкой терке яблока. Нанесите маску на кожу лица на 15 минут, затем смойте теплой водой.

Маска витаминизирует кожу и возвращает ей здоровый вид.

Добавьте к 1 ст. ложке пюре из мякоти хурмы 1 ч. ложку рисовой муки, 5 капель ретинола (жидкого витамина А), перемешайте и нанесите на кожу лица, включая нижние веки, на 30 минут, затем смойте теплой водой.

Маска увлажняет, разглаживает и подтягивает кожу.

Смешайте 1 ст. ложку отцеженного от сока пюре из мякоти хурмы, 5 мл масла виноградных косточек и 1 ч. ложку творога. Нанесите маску на кожу лица на 40 минут, затем смойте теплой водой.

Маска усиливает эластичность и упругость кожи, слегка отбеливает и освежает цвет лица.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЗУБОВ И ЩЕК

Все знают, что китайцы совсем иначе подходят к лечению и профилактике заболеваний, причем за их плечами тысячи лет опыта. Попробуйте сохранить здоровье зубов и красоту кожи лица с помощью своеобразной гимнастики.

Во время умывания наберите полный рот холодной кипяченой воды и держите ее во рту 3 минуты, а затем проглотите за 3 раза. Этот прием укрепляет зубы и десны, способствует выделению слюны.

После каждой еды обязательно тщательно полощите рот. Если такой возможности нет, симитируйте полоскание. Плотно сомкните губы, стисните зубы и, надув щеки, сделайте несколько движений языком и щеками как при полоскании. Выделившуюся от такой процедуры слюну сглотните в 3 приема.

Такая гимнастика не только укрепляет зубы, но и отлично тренирует мышцы губ и щек, усиливает кровообращение и сохраняет молодость кожи в этих местах, где морщинки появляются в первую очередь.



ИДЕАЛЬНАЯ БРОВЬ

Природа одаривает каждую из нас бровями разной формы, длины и ширины. Но ничто не может

помешать, потратив немного времени, довести их до идеала. Все, что для этого требуется, — зеркало, карандаш и пинцет.

Идеальная по длине бровь должна начинаться у переносицы и заканчиваться у виска. Но где именно?

Приложите карандаш к лицу так, чтобы он касался крыла носа и проходил над внутренним уголком глаза. Так вы определите место начала брови.

Сдвиньте карандаш так, чтобы он касался крыла носа и внешнего уголка глаза. Вот вам и место, где бровь должна заканчиваться.

Красивая бровь должна быть слегка изогнутой — иметь арку. Даже имея прямые брови, им можно придать изгиб, если правильно выщипать. Где место этой самой арки?

Приложите карандаш к кончику носа и направьте его на зрачок глаза. Там, где он пересечется с бровью, и должна быть арка — самое приподнятое место брови.

А что касается ширины, тут каждая женщина решает сама, но хотим напомнить, что в последнее время визажисты рекомендуют оставлять бровям ширину и не превращать их в ниточки.

Отметив главные точки на обеих бровях, можете приступать к коррекции.

ВВ-КРЕМ СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

Крему, который сглаживает проблемные места на коже лица, мы давно привыкли, и все больше женщин предпочитают ВВ-крем обычному тональному средству. Но поскольку производители не могут подогнать свою продукцию под натуральный тон именно вашей кожи, приготовьте крем сами. Добавляйте в увлажняющий крем, которым вы пользуетесь каждый день, понемногу консилера, пока не получите нужный оттенок. Если купленный в магазине крем вас вполне устраивает, вы можете воспользоваться этим советом, когда он неожиданно закончится.

ДЕТСКАЯ ПРИСЫПКА ПЛЮС ПРАВИЛЬНАЯ КИСТЬ

Обладательницы жирной кожи тратят большие деньги на матирующие салфетки и пудру, чтобы можно было в течение дня подправлять расплывшийся макияж.

Сократите свои расходы: замените эти несомненно качественные, но недешевые средства обычной детской присыпкой. Во-первых, все детские товары гипоаллергенны. Во-вторых, они проходят очень строгий контроль качества. В-третьих, состав присыпки почти идентичен составу пудры. В-четвертых, пузырька даже самой дорогой присыпки вам хватит на гораздо больший промежуток времени, чем упаковки пудры.

Главное, распределяйте присыпку по коже не спонжем, а кистью для нанесения румян. Она создает очень тонкий слой и хорошо растушевывает.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА

От чего бывает внематочная беременность и на каком сроке она может проявиться? Может ли ее показать тест на беременность?

Чаще всего внематочная беременность бывает по причине воспаления маточных труб, из-за которого внутри и вокруг трубы образуются спайки. Из-за них оплодотворенная яйцеклетка «застревает» в трубе и не может «добраться» до матки, где ей положено закрепиться и развиваться при нормальной беременности. Но поскольку яйцеклетка туда попасть не может, она развивается там, где «застряла», до тех пор, пока рост плода не приведет к разрыву трубы и сильному внутреннему кровотечению, которое представляет прямую угрозу для жизни пациентки. Для ее спасения требуется срочная операция, во время которой лопнувшую трубу удаляют.

Тест на беременность при наступлении внематочной беременности бывает таким же положительным, как и при нормальной.

Внематочную беременность диагностируют при помощи УЗИ.

«ВНУТРЕННИЙ ДИЕТОЛОГ»...

...живет внутри каждого малыша. Длительные эксперименты, проведенные среди детишек младшего детского возраста, доказали, что детишки отлично чувствуют потребности своего организма.

Детвору, у которой нет пищевой аллергии и противопоказаний, долгое время кормили по принципу шведского стола: предлагали разнообразные блюда из простой, здоровой пищи и разрешали выбирать и съесть, кто что хочет.

Наблюдения показали:

- **во-первых**, малыши, которые сами выбирали себе еду, развивались нормально, без отклонений, не толстели и не худели сверх нормы;

- **во-вторых**, оказалось, что в выбранной детьми еде содержался полный набор необходимых витаминов и микроэлементов, словно их подбирал очень грамотный диетолог;

- **в-третьих**, пищевые пристрастия у малышей постоянно менялись. Они могли несколько дней с удовольствием есть картошку и макароны, потом вдруг перейти на овощи, фрукты и зелень или не съесть ничего, кроме куска хлеба. Мясо детвора могла есть в течение нескольких дней в больших количествах, потом съедали совсем чуть-чуть, потом вообще от него отказывались.

В свете этих экспериментов ученые и педиатры советуют не кормить детей насильно, а давать им несколько блюд на выбор, чтобы «внутренний диетолог» малышей сам решал, что им требуется.



ИЗБУШКА НА ЖЕЛЕЗНЫХ НОЖКАХ

Вы никогда не задумывались, почему избушка Бабы Яги расхаживает по лесам по долам именно на куриных ножках? У волка, например, или медведя ноги покрепче будут. Что же помогает тонким куриным ножкам тащить тяжеленную избу? Железо, которое в них содержится.

Как ни странно, именно куриные ножки, наряду с гречневой кашей и яблоками, являются главными поставщиками железа организму, живущему в наших широтах. По этой же причине основная масса детей из всей курицы выбирают не крылышко или грудку, а ножку. В красном мясе много железа, необходимого для поддержания должного уровня гемоглобина в крови. А без него какая сила? Так что покупайте для своих детишек именно ножки. Пока они растут, им требуется много железа. А сами ешьте диетическую грудку.



ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Как можно улучшить рост волос на голове? У моей дочки (2,5 года) волосы — как пушок. Сейчас я смазываю их репейным маслом. Еще советуют подстричь наголо, но девочка ходит в ясли, боюсь, детки будут над ней смеяться. Что можно сделать?

Скорее всего, нужно подождать. Дело в том, что с момента рождения волосы на голове представляют собой смесь длинных и пушковых волос. При половом созревании большинство волос заменяется жесткими. Стержень волоса становится толще и длиннее. Поэтому, если девочка в принципе здорова, получает полноценное питание и не подвергается чрезмерным стрессам, беспокоиться пока не о чем. Можете выяснить у бабушек и дедушек, какими были волосы в детстве у них, у Вас, у отца девочки, поскольку эти особенности наследуются.

А пока не старайтесь отрастить ей косу до пояса. Есть масса симпатичных стрижек для недлинных волос.

Мне 13 лет. На лице и теле очень много угрей. Ходила к косметологу, угрей стало меньше. После того, как перестала, они снова начали появляться. Мне говорят, что с возрастом это пройдет. А косметолог сказал, что если от угрей не избавляться, то останутся рубцы. Я не знаю, что мне делать.

Правы обе стороны. Конечно, с возрастом это пройдет. Но до тех пор, пока пройдет, может изрядно подпортить Вам внешность. Поэтому необходимо своей коже помогать справиться с возрастными проблемами. В дерматологии сейчас подход таков, что лечение проводят столь долго, сколько надо, чтобы заболевание прошло с возрастом.

Если на примете уже есть проверенный в деле специалист и на фоне проводимых процедур наблюдается положительный эффект, стоит воспользоваться его услугами.

Мой друг болеет псориазом. Могу ли я заразиться от него? Будет ли псориаз у наших детей?

Убедительных данных о заразности больных псориазом нет. Об этом можно не волноваться.

Но псориаз — однозначно, наследственное заболевание, поэтому вероятность передачи потомству существует. Однако есть разные типы наследования. Если у Вашего парня в роду четко прослеживаются случаи заболевания псориазом, то вероятность передачи его детям выше. В том случае, если кроме него в семье никто псориазом не страдает и в прошлом о таком неизвестно, риск развития псориаза в последующих поколениях ниже.





ОТВЕТЫ мамам

Часто слышу, что козье молоко — чудодейственное средство, которое очень хорошо пить при самых разных болячках: оно и от аллергии помогает, и для пищеварения полезно, и иммунитет повышает! Особенно оно полезно для маленьких детей. Хотелось бы знать мнение врача: так ли это на самом деле.

Рассмотрим состав козьего молока, а также смесей, приготовленных на его основе. Козье молоко — хороший источник кальция и белка, однако совершенно не подходит для питания младенцев, равно как и коровье, так как кормление малышей козьим молоком чревато разви-

тием у детей тяжелых состояний: гипернатриемии, азотемии, метаболического ацидоза. Козье молоко содержит очень мало фолиевой кислоты. Малыши в первые 6 месяцев жизни нуждаются в 65 мкг фолиевой кислоты в сутки, и вскармливание младенцев козьим молоком может приводить к развитию тяжелой анемии. Козье молоко не менее аллергенное, чем коровье. Высокий риск перекрестной аллергии между белками козьего и коровьего молока. ESPGHAN (Европейское общество детских гастроэнтерологов, гепатологов и нутрициологов) рекомендует строго избегать козьего молока при аллергии на белок коровьего молока (БКМ). Непастеризованное козье молоко может стать источником токсоплазмоза, Q-лихорадки, бруцеллеза и других инфекций. Ученые сравнивали детей, получавших адаптированные смеси на основе коровьего и козьего молока, и это сравнение не выявило статистически достоверных различий в физическом развитии, консистенции стула, длительности плача, легкости успокоения ребенка и частоте развития побочных эффектов. Пожалуй, только стул у детей, получавших смеси на основе козьего молока, был несколько чаще, чем в группе, получавшей смеси на основе молока коровьего.

На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук **Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



Мне 22 года, замужем недавно, жду ребенка. На сроке 7 недель у меня обнаружили гонорею и хламидиоз. Положили в больницу, лечили антибиотиком и витаминами. После лечения сдала анализы, сказали, что гонореи уже нет, а хламидиоз будут лечить во второй половине беременности. У мужа тоже выявили гонорею и трихомонады. Он пролечился, сдал анализы, у него все хорошо. Скажите, пожалуйста, как передаются эти заболевания? Ведь я до беременности проверялась, и ничего не находили. А кроме мужа, у меня никого не было. Как повлияет это лечение на моего будущего ребенка?

Для взрослых людей более всего характерен традиционный половой путь передачи инфекции. Возможно бытовое заражение, однако это обычно случается с маленькими детьми при несоблюдении мер гигиены инфицированными родителями. Кроме того, существует возможность получить инфекции внутриутробно или в родах. В вашем случае разбираться, что у кого обнаружили или не обнаружили и почему — дело неблагоприятное. Тому может быть масса причин, начиная от различных методов обследования до состояния организма на момент обследования. Так или иначе, лечить нужно и Вас, и супруга. Естественно, что Вам лечение будет назначаться с учетом Вашего состояния так, чтобы не нанести вреда плоду.

ПРИУЧИТЕ МАЛЫША ЗАСЫПАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Обычно ночное кормление нужно малышу до 3 месяцев, потом надобность в нем отпадает, но еще до 5-6 месяцев ребенок продолжает просыпаться по ночам и потом засыпает с большим трудом. Молодые родители по-разному решают эту проблему. Никому не нравится не спать по ночам, поэтому кто-то носит малыша на руках, кто-то качает, кто-то поет колыбельные, кто-то кладет с собой в постель, а кто-то и кормит. Обычно крохе достаточно несколько таких ночей, чтобы она привыкла засыпать в присутствии родителей, а потом без них малыш будет отказываться засыпать и начнет плакать.

Как изменить эту привычку и приучить малыша засыпать самостоятельно? Просто положить в кроватку и уйти, пусть плачет, пока не заснет? Это слишком жестоко. Предлагаем попробовать другой метод.

СМЕСТЬТЕ РИТУАЛЫ ПО ВРЕМЕНИ

Если вы привыкли качать малыша или петь ему колыбельные, продолжайте качать и петь. Но делайте это, пока ваше чадо не станет совсем сонным, затем положите его в кроватку и оставьте. Засыпая, малыш должен видеть вокруг себя кроватку, а не вас. Тогда есть шанс, что, проснувшись среди ночи, он увидит привычную обстановку и заснет снова без вашего участия.

ПРАВИЛО ПЯТИ МИНУТ

Тяжелее всего отучить кроху от рук. Покачайте ее, а когда она начнет засыпать, переложите в кроватку. Скорее всего, малыш проснется и начнет плакать. Посидите рядом, успокойте его ласковыми словами. Но на руки не берите. Через пять минут выйдите из

комнаты и следующие пять минут не входите. Если малыш продолжает плакать, вернитесь, утешайте и уговаривайте еще пять минут, но на руки все равно не берите. И так, пока малыш не заснет сам.

В течение нескольких следующих недель постепенно увеличьте интервал с пяти минут до пятнадцати. Обычно этого времени хватает, чтобы малыш заснул сам. Да, это трудно, но спокойный ночной сон и для ребенка, и для вас того стоит.

КАК ОТУЧИТЬ ЗАСЫПАТЬ С БУТЫЛОЧКОЙ

Желательно вообще не класть ребенка с бутылочкой в кровать.

Если вы хотите отучить кроху от засыпания с бутылочкой — постепенно уменьшайте количество молока или каши. Еще лучше в процессе отхода ко сну давать бутылочку с водой. В этом

случае малыш обычно легко отвыкает от засыпания с едой.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПЕРЕХОД

Позже, когда малыш начнет привыкать засыпать самостоятельно, чтобы он не чувствовал себя брошенным, не уходите сразу, как только положили его в кроватку, проведите 10-15 минут с ребенком, поговорите, погладьте, успокойте, пожелайте спокойной ночи, поцелуйте. Превратите это время в привычный ритуал. Но главное — не берите малыша на руки.

Не думайте, что такими действиями вы предаете свою кроху. Проявите терпение и усердие. Поверьте, так и вам, и ему будет лучше. Все будет выстраиваться.

ВНИМАНИЕ! Маленькие дети быстрее вырабатывают привычку, чем взрослые. Но если при соблюдении всех рекомендаций через 3-4 недели ваш малыш так



и не привыкнет засыпать самостоятельно, обратитесь к педиатру. Возможно, ему не дают уснуть колики или другие проблемы со здоровьем.

Подготовила
Галина УШАКОВА

БЕРЕМЕННОСТЬ:

ЗАПРЕТЫ И ОПАСЕНИЯ

С той минуты, как женщина объявляет, что она беременна, ее из всех сил начинают окружать заботой, предостережениями, советами и... запретами.

«Хочешь родить легко и безболезненно — не ешь во время всей беременности ни грамма соли!» «Не ешь ничего, кроме капусты и яблок, а то раскормишь своего малыша так, что не разродишься!»

И девять месяцев счастливого ожидания чуда превращаются в сплошные запреты.

Но, может быть, какие-то страхи преувеличены, а некоторые вопросы, которые беременной женщине просто некому задать, давно имеют простые ответы?

«К сожалению, моя первая беременность не была запланирована, а в тот вечер мы с мужем были в гостях и прилично выпили. Что теперь будет? Неужели наш ребенок родится больным или неполноценным?»

«ПЬЯНОЕ ЗАЧАТИЕ» — это негласный термин, который врачи нередко употребляют, говоря о прямых причинах врожденных аномалий (уродств) новорожденных. Считается, что алкоголь — причина всех врожденных уродств. И хотя о безвредности спиртного для беременной женщины и ее будущего малыша никто не говорит, одноразовый прием алкоголя непосредственно перед зачатием вреда ребенку не нанесет. В первые две недели после оплодотворения природа надежно защищает будущий эмбрион от внешних воздействий. Но если возлияния будут продолжаться регулярно, принимаемый мамой алкоголь сразу будет проникать в кровь ребенка.

ПОСЛЕДСТВИЯ. Самое безобидное — задержка развития (физического и умственного). Хотя некоторые медики считают, что 1 бокал сухого красного вина раз в неделю полезен маме и не повредит ребенку.

«Я убежденная вегетарианка: ни мяса, ни рыбы не ем. Врачи говорят, что я не смогу родить здорового ребенка, если буду продолжать питаться, как привыкла — без мяса. Правда ли это?»

ЕСЛИ МАМА — ВЕГЕТАРИАНКА, во время беременности она постоянно будет слышать, что для нормального развития ребенку необходим белок. Но кто сказал, что он должен поступать в организм именно из мяса? Источниками белка (растительного) могут быть горох, сушеная фасоль, нут и другие бобовые, а также соевые продукты: молоко, творог и т. д.



Не забывайте о витаминах **В₁₂**, **Д** и микроэлементах: железе и цинке — при Вашем рационе они нужны в дополнительном количестве.

«Все говорят, что во время беременности нужно обязательно пить витамины, а я слышала, что не все витамины безопасны для беременных. Так какие витамины нужны, а каких нужно остерегаться?»

ОСТОРОЖНО С ВИТАМИНАМИ, так как не все мультивитаминные препараты, даже если на них написано «Для беременных», могут легко решить все Ваши проблемы. Ученые установили связь между приемом мамой мультивитаминов и пищевой аллергией у ребенка. В некоторых случаях избыток витаминов гораздо хуже, чем его недостаток. Это относится, в первую очередь, к витаминам **А** и **Д**, а также к железу и селену. Со списком необходимых витаминов и микроэлементов для будущей мамы Вас ознакомит Ваш врач.

«Говорят, что во время беременности можно легко избавиться от лишних жировых отложений, если следовать

специальной диете, ограничивающей количество жиров. Не могли бы вы написать об этой диете?»

ДИЕТЫ беременным правильнее будет оставить до лучших времен, особенно связанные с похудением. Жиры необходимы ребенку для нормального развития. Но питаться во время беременности надо сбалансированно.

Вот примерный набор продуктов, необходимых для беременных.

Хлеб, каши, мюсли, макароны; овощи сырые и вареные, зелень, фрукты, сухофрукты; молоко и кисломолочные продукты, сыр; мясо, рыба, птица; яйца; бобовые, соя; животные и растительные жиры — ограниченно; жидкость (8-10 стаканов в день). Чем меньше Вы будете употреблять консервированной пищи, чипсов, копченостей, майонеза, кетчупа и сладостей, тем лучше.

«Правда ли, что от кошек во время беременности можно заразиться какой-то ужасной болезнью? Неужели мне придется избавиться от моей любимицы?»

КОШКИ — особенно домашние — угрозы для беременных не представляют.

И хотя иногда в кошачьих экскрементах содержатся паразиты, переносящие токсоплазмоз, вероятность того, что это может случиться именно с Вашей кошкой, невелика. Надо соблюдать определенные меры предосторожности: например, надевать перчатки при уборке ко-



шачьего туалета. Кстати, к небеременным это тоже относится.

«Я курю — давно и много. Бросить не могу. Сейчас я беременна и сократила употребление сигарет до 10 в день. Насколько это опасно для ребенка?»

КУРЕНИЕ — причина четверти всех проблем, возникающих во время беременности и после родов: выкидыши, преждевременные роды, «смерть в колыбели», задержка физического и умственного развития ребенка...

Если бы для здоровья своего будущего ребенка женщина могла сделать только что-то одно, то она должна бросить курить. Если у Вас хватит силы воли совсем бросить курить хотя бы до конца четвертого месяца беременности, вероятность, что Ваш ребенок не пострадает из-за курения, увеличится.

Но если во время беременности Вы продолжаете курить, имейте в виду, что Вам требуется почти в три раза больше витамина С — 200 мг в день.

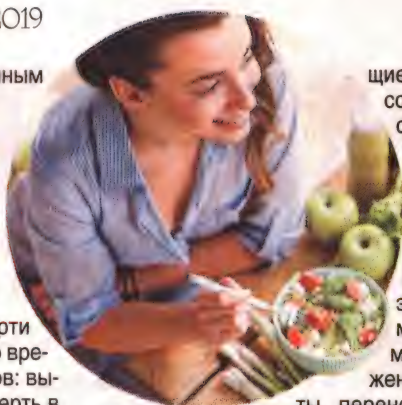
«Я знаю, что во время беременности лучше не принимать лекарства. А что делать, если заболит голова?»

ЛЕКАРСТВА вполне можно заменить, освоив, скажем, йогаскую технику снятия боли посредством дыхания. Но если йогой Вы никогда не занимались, а голова болит сейчас, примите таблетку парацетамола. Вам не нужны ни аспирин, ни ибупрофен, к тому же, существует длинный список медикаментов, категорически противопоказанных для приема во время беременности.

Но лучше всего проконсультируйтесь с врачом.

«Мама считает, что до конца беременности я должна есть только каши и сырые овощи. Все остальное — вредно и даже опасно. Неужели мы все постоянно едим так много опасных для беременных продуктов?»

ОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ, действительно, есть и, действительно, они вредны беременным. И хотя их не так много, как кажется Вашей маме, кое-каких во время беременности лучше избегать. Это связано с пищей, через которую могут передаваться опасные заболевания: листериоз, токсоплазмоз и сальмонеллез. Два первых могут губительно подействовать на ребенка, а третье может вызвать у Вас обезвоживание организма. Бактерии, вызываю-



щие листериоз, содержатся в сырах с голубой и белой плесенью (рокфор, камамбер), а также в непастеризованном молоке и мягком мороженом. Паразиты, переносящие токсоплазмоз, встречаются в сыром мясе, почве и кошачьих экскрементах. Сальмонеллы живут в курице и реже в яйцах. Впрочем, их можно уничтожить в процессе термообработки: яйца варить вкрутую, мясо и курицу основательно пропекать, прожаривать или проваривать, молоко пить из пакетов, мороженое есть из пластиковых коробочек, овощи, фрукты и зелень тщательно мыть, а от сыра с плесенью лучше пока отказаться, как и от сырой рыбы, в которой тоже встречается всякая гадость.

Хорошо бы на время вынашивания ребенка исключить из рациона продукты, которые могут вызывать аллергию: арахис, шоколад, клубнику, малину, апельсины и т. д. Чем меньше Вы будете их есть, тем меньше вероятность, что Ваш малыш будет страдать аллергией именно на них.

«Муж говорит, что беременным надо вообще исключить из рациона соль. Но ведь есть все без соли — невкусно. Неужели надо и вправду от нее отказаться?»

СОЛЬ человеку необходима. И хотя существует мнение, что соль влияет на кровяное давление, современными исследованиями это не доказано. Следует знать, что во время беременности потребность в натрии увеличивается, и недостаточное потребление соли, обедняя рацион матери, тормозит увеличение веса ребенка. Это не означает, что беременным нужно питаться одними солеными огурцами, но солить еду по вкусу, как привыкли, совершенно нормально.

«Можно ли беременным делать рентген?»

РЕНТГЕН противопоказан беременным. Его могут делать только в экстренном случае. Рентген полости рта делать можно, но в специальном защитном жилете (стоматологу надо обязательно сказать, что Вы ждете ребенка).

«Обязательно ли в течение беременности несколько раз проходить УЗИ?»

УЗИ даже при нормальном течении беременности делают минимум четыре раза. Первый раз, чтобы, собственно, убедиться в наличии беременности. Ультразвуковая аппаратура способна «увидеть» плодное яйцо на второй-третьей неде-

ле его развития, когда тесты на беременность еще не работают. Второй раз УЗИ делают на сроке 10-12 недель, когда уже виден весь будущий человечек. И если у него обнаруживаются серьезные пороки, еще можно беременность прервать.

Третий раз УЗИ необходимо сделать на 18-22-й неделе. К этому моменту зародыш уже полностью сформировался и дальше он просто растет. Если есть подозрение, что что-то не в порядке, можно сделать кордоцентез — исследование крови плода, которую берут из пуповины прямо через живот, и мама этого практически не чувствует.

Это дает возможность сделать точный хромосомный анализ, например, когда есть подозрение, что у ребенка синдром Дауна. И тут маме решать, но до 26 недель по медицинским показаниям возможно сделать так называемый поздний выкидыш. Не дай Бог, конечно!

В это же время можно проводить исследование, выявляющее внутриутробные инфекции, которые мама могла передать ребенку. Скажем, если у мамы герпес, ее будут особенно готовить к родам, чтобы во время появления ребенка на свет заглушить инфекцию и не дать новорожденному ее подцепить.

Четвертое УЗИ назначают перед самыми родами, чтобы посмотреть на положение плода и проверить состояние его внутренних органов и плаценты.

«Вредно ли при беременности красить волосы?»

ОКРАШИВАНИЕ ВОЛОС позволяет химикатам из красящих средств впитываться кожей головы, но в таких минимальных количествах, что беспокоиться не о чем.

«Все говорят, что во время беременности нельзя пить ни чай, ни кофе, а надо побольше пить чая из трав. Но все ли они полезны?»

ТРАВЯНЫЕ ЧАИ считаются полезными, но некоторые из них могут быть весьма токсичны и во время беременности противопоказаны. Например, от привычного ромашкового или мятного чая лучше воздержаться.

КОФЕ в количестве 3-4 чашек в день вреда

ребенку не принесет, хотя некоторые исследования связывают выкидыши с избытком кофеина в организме.

Соблюдайте осторожность, знайте меру, и все у Вас будет хорошо!



ЧЕСНОК

из семейства луковых

Allium sativum L.

В диком состоянии чеснок неизвестен, так как тысячи его различных сортов сейчас выращивают почти во всех странах мира. Все знают, как он выглядит, так как чеснок считается одним из первых растений, введенных в культуру человеком.

В египетском папирусе «Кодекс Эберса», написанном примерно в 1550 году до н. э., приводится более 800 рецептов с использованием чеснока как средства при лечении заболеваний сердца, головной боли, укусах, глистных заболеваниях и опухолях. «От всяких заболеваний» — так определил целебные свойства чеснока Авиценна.

В Средние века и позже в странах Европы и у нас, в России, чеснок считался высокоэффективным средством, применявшимся во время эпидемий чумы, холеры, брюшного тифа.

В Европе им лечили туберкулез, дизентерию, тиф, дифтерию. Чесночное масло применяли в Европе и на Кубе против желтухи. У многих народов чеснок считается средством, предохраняющим от действия ядов и укусов ядовитых змей. На протяжении тысячелетий, несмотря на бурный прогресс медицины, у многих народов сохраняется вера в чеснок как в панацею.

При дифтерии, сыпном тифе, лихорадке, брюшном тифе индийский лекарь порекомендует постоянно употреблять целые зубки чеснока, то же посоветует фитотерапевт для устранения бессонницы и головной боли при климактерических неврозах. Для профилактики острых насморков повсеместно вдыхают пары свежизмельченного чеснока.

Еще Гиппократ рекомендовал смешивать золу чеснока с растительным маслом и эту смесь использовать для лечения гнойных ран.

Мазь из смеси золы чеснока (3 головки) с медом (50 г) втирают в участки кожи, пораженные экземой или язвой, или в волосистую часть головы при выпадении волос.

Способность сульфидов чеснока «склеивать» свободные молекулы яда и делать их инертными используют, чтобы вывести химические пищевые добавки, не позволяя им переходить в убийственные для человека канцерогенные формы.

Выпускаемые фармацевтической промышленностью таблетки «Аллохол», содержащие сухой экстракт чеснока, применяют в качестве желчегонного средства при хронических гепатитах, холангитах и холециститах, а при хронических запорах используют как слабительное.

В головках чеснока содержатся углеводы, белки, аскорбиновая кислота (витамин С), витамины В₁, В₂, В₆, никотиновая кислота, фитостерины, соли калия, кальция, фосфора, железа, серы, магния, марганца, йода, меди, другие биологически активные вещества. Специфический запах и острый вкус чеснока вызывают содержащиеся в нем эфирное масло (до 30 мг%) и гликозид аллин.

ВНИМАНИЕ! Свежий чеснок в больших количествах, а также препараты из него, нельзя принимать при обострении геморроя и воспалительных процессах в почках.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

При зубной боли натирают десну около больного зуба очищенной от шелухи долькой чеснока.

При лечении и профилактике гриппа чеснок употребляют в свежем виде с одновременным закапыванием в нос разведенного пополам водой или молоком чесночного сока (по 2-3 капли средства 3 раза в день).

При абсцессе легкого 40 г мелко порезанного чеснока заливают 0,5 стакана водки. Настаивают в закрытой посуде и принимают по 10 капель 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

При ангине, воспалении неба, зева, небных миндалин, а также других воспалительных процессах во рту рекомендуется принимать свежеприготовленный сок, отжатый из тертого чеснока. Глотать его следует медленно по 1 ч. ложке 3 раза в день. Для устранения чесночного запаха можно пожевать зелень петрушки или айра.

Во избежание потери голоса употребляют натощак печеный чеснок.

Чтобы избежать хрипоты, певцам рекомендуют ежедневно есть сырой или вареный чеснок или лук, а перед выступлением выпивать 1 стакан воды, прокипяченной с 1 ч. ложкой меда.

Чтобы свести бородавки, ежедневно на ночь наносят толстым слоем на поврежденный участок кожи смесь из тертого чеснока и небольшого количества меда и заклеивают лейкопластырем.

При обострении радикулита к пояснице на 5-7 минут прикладывают марлевый мешочек с тщательно растолченным чесноком до появления первых признаков жжения. Потом эту область натирают

подсолнечным маслом и обвязывают шерстяной тканью.

При коклюше сок чеснока смешивают с топленным свиным жиром и втирают в область шеи и грудной клетки.

В качестве противоглистного средства принимают свежий сок чеснока по 10-20 капель с молоком 2-3 раза в день. А для выведения остриц у детей делают клизму из расчета 1-2 ч. ложки сока чеснока на 0,5 стакана теплого молока.

При лечении гипертонической болезни рекомендуют на ночь принимать по 2-3 измельченные дольки чеснока 2 дня подряд. Следующий прием — после двухнедельного перерыва.

При атонии желудочно-кишечного тракта надо постоянно есть по 2-3 зубка чеснока 3 раза в день вместе с едой.

При подагре, ревматизме, камнях в почках и мочевом пузыре, для очищения сосудов от жировых и известковых отложений, профилактики гипертонии, инфаркта миокарда, стенокардии, склероза, образования различных опухолей, для избавления от головной боли, шума в ушах и восстановления зрения помогает настойка чеснока на водке. В слегка нагретую полулитровую банку темного стекла с притертой пробкой насыпают 1 головку свежего крупного белого очищенного и крупно порезанного чеснока. Заливают 2 стаканами водки и настаивают от фазы новой луны до полнолуния. Встряхивают бутылку дважды в день: утром и вечером. Затем настойку тщательно фильтруют и ставят в прохладное место. Принимают по 10-12 капель утром и перед сном.

Лилия ГЛЕБОВА

БУТЕРБРОДЫ СО ШПРОТАМИ

Французский батон порежьте на кружки, смажьте оливковым маслом, посыпьте сухими пряными травами, смешанными с солью, и запекайте в духовке до хруста. Пучок зеленого лука мелко порежьте, половину смешайте с 200 г сливочного сыра. Когда ломтики батона остынут, намажьте их сыром. Сверху положите ломтик маринованного огурца, кружок свежего помидора, 2 шпротинки и посыпьте оставшимся луком.



РУЛЕТКИ С ГРИБАМИ

Порежьте тонкими, но широкими ломтями 0,5 кг свиной корейки без костей, каждый кусок отбейте в тонкий пласт, посолите, поперчите с двух сторон. 0,5 кг грибов мелко порежьте и поджарьте до готовности с 3 мелко порезанными луковицами. Когда смесь будет готова, приправьте ее смесью 2 ч. ложек томатного соуса, 1 ч. ложки горчицы, соли, молотой паприки и черного перца по вкусу. На каждый пласт мяса выложите грибную начинку, заверните края мяса внутрь с двух сторон, а потом сверните рулетиком. Обваляйте рулетики в муке, поджарьте в раскаленном масле до готовности, переложите их на бумажное полотенце, чтобы убрать лишнее масло.



ПИРОГ ИЗ РОЖКОВ С НАЧИНКОЙ

Очень тонкими и маленькими пластинками порежьте 300 г ветчины светлого цвета и столько же сыра. 200 г сыра натрите на терке. У 40 ломтиков тостового хлеба отрежьте корочки и прокатайте их скалкой, чтобы уплотнить. Сверните из каждого ломтика рожок, заполните их смесью ветчины и сыра. На противень поставьте тарелку или блюдо, на его середину небольшую пиалу, вокруг нее уложите первый слой рожков начинкой наружу; посыпьте их тертым сыром, выложите второй слой, его тоже посыпьте сыром. Запекайте закуску в разогретой духовке 15 минут, пока сыр не расплавится. Перед подачей заполните пиалу соусом бешамель, в который можно макать рожки.



Для соуса бешамель растопите в сковороде 3 ст. ложки сливочного масла, всыпьте 3 ст. ложки муки и при постоянном помешивании жарьте муку, пока она не приобретет золотистый цвет, влейте в сковороду 0,5 л молока, добавьте щепотку мускатного ореха. Размешивайте соус, пока он не загустеет, снимите с огня, добавьте 100 г тертого сыра и 2 ст. ложки порезанного зеленого лука.

КУРИНАЯ ЗАПЕКАНКА-1

Смешайте 700 г куриного фарша с 1 стаканом панировочных сухарей, мелко порезанной луковицей, 0,5 стакана молока, 0,5 стакана острого томатного соуса и яйцом. Добавьте по трети стакана мелко порезанных черешков сельдерея и раскрошенного или натертого сыра. Посолите, поперчите, добавьте по вкусу чесночный порошок, сушеные петрушку и укроп. Хорошо вымешайте смесь, выложите в смазанную маслом форму для кексов и утрамбуйте. Смажьте запеканку острым томатным соусом и запекайте в разогретой духовке около 1 часа. Затем достаньте из духовки, посыпьте раскрошенным сыром с плесенью и снова поместите в духовку, чтобы сыр расплавился. Достаньте форму из духовки, дайте запеканке отдохнуть 10 минут, выньте из формы и подавайте.



КУРИНАЯ ЗАПЕКАНКА-2

Смешайте 1 кг куриного фарша с 3 ст. ложками легкого томатного соуса или томатного пюре, 4 измельченными зубками чеснока, 2 ст. ложками очень мелко порезанной петрушки, 2 ч. ложками приправы с итальянскими травами, посолите и поперчите по вкусу. Выложите половину куриной массы в смазанную маслом форму, уплотните. Сделайте ложбинку в середине фарша, выложите туда смесь из 0,5 стакана сыра рикотта, 0,5 стакана измельченного сыра моцарелла и 2 ст. ложек тертого твердого сыра. Добавьте порезанную зелень петрушки, лука, измельченный зубок чеснока, при необходимости досолите. Сверху выложите оставшийся фарш, уплотните его и запекайте в разогретой духовке 20 минут, затем смажьте верх запеканки томатным соусом, посыпьте смесью из 0,5 стакана раскрошенной моцареллы и 1 ст. ложки тертого твердого сыра, запекайте еще 20 минут. Готовую запеканку выньте из духовки, дайте ей отдохнуть 5 минут и подавайте с томатным соусом.



ЛОСОСЬ С ЧЕРНИЧНОЙ ПОДЛИВОЙ

Филе лосося на коже весом 800-1000 г посолите, поперчите, смажьте растительным маслом и выложите на решетку. Запекайте в разогретой духовке до полуготовности, затем посыпьте 0,5 ч. ложки лимонной цедры, 1 ч. ложкой измельченных листьев тимьяна и запекайте до готовности.

Выложите 1,5 стакана размороженной или свежей черники в металлическую миску. В маленькую сковороду всыпьте 0,5 стакана сахара или 1 ст. ложку меда, добавьте 0,5 стакана красного винного уксуса, 1 ч. ложку кориандра, поставьте на слабый огонь и, помешивая, доведите до растворения сахара. Добавьте очень мелко порезанную луковичку, спассеруйте ее до прозрачности и вылейте полученную массу в миску с ягодами.

При подаче выложите рыбу на салатные листья, сбрызните лимонным соком и залейте черничной подливой.



ИТАЛЬЯНСКИЕ БУТЕРБРОДЫ

Измелчите в блендере 3 консервированных красных перца, 2-3 вяленых помидора в масляной заливке (можно заменить сушеными помидорами и добавить немного оливкового масла), горсть миндаля, добавьте стакан сливочного сыра, перемешайте, посолите, поперчите, добавьте чесночный порошок и взбейте до пышной однородной массы.

Паштет можно намазать на поджаренный tostovый хлеб, куриные или картофельные котлетки. Украсьте бутерброды порезанными оливками и капелькой майонеза.



ТРЕСКА С ИМБИРЕМ И КЛЮКВОЙ

Выложите в сотейник кусок филе трески с кожей, поперчите рыбу. Очищенный имбирь из расчета кусочек толщиной 0,5 см на каждый кусок рыбы порежьте соломкой и выложите поверх рыбы. Так же выложите поверх нее горсть вяленой клюквы. Залейте рыбу смесью куриного бульона и соевого соуса, соус добавляйте, пробуя, чтобы не пересолить. Накройте сотейник и поставьте на 30 минут в холодильник, затем поставьте на огонь, доведите до кипения и тушите до готовности рыбы.

Если вы любите кисло-сладкий вкус, можете, кроме клюквы, добавить горстку изюма.

КУРИЦА ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Нарежьте по диагонали филе из куриной грудки на кусочки толщиной 2 см. Хорошо отбейте мясо. Застелите противень или форму для запекания пергаментной бумагой, смажьте маслом и выложите на нее курицу, посолите, поперчите. Смажьте куски филе майонезом (можно слегка развести его кипяченой водой), затем выложите слой мелко порезанного репчатого лука, поверх него тонко порезанные помидоры. Посыпьте все тертым сыром и запекайте в разогретой духовке до готовности курицы и сырной корочки.



ЛОМТИКИ БАКЛАЖАНА С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Слегка поджарьте на сухой сковороде 3 ст. ложки кедровых орешков, отварите до готовности 400 г свежего или замороженного шпината.

У 2 больших баклажанов отрежьте плодоножки и бока. Оставшиеся части разрежьте вдоль на ломтики, смажьте их с обеих сторон смесью растительного масла с 1 ст. ложкой любых измельченных сухих пряных трав (по вашему вкусу) и обжарьте на сковороде до золотистого цвета с двух сторон. Разложите подготовленные ломтики баклажана на противне. 150 г сыра разрежьте на столько кусочков, сколько у вас получилось ломтиков баклажана. На каждый ломтик положите немного шпината, кусочек сыра, один-два вяленых помидора, щепотку орехов. Сложите ломтики баклажанов пополам, посыпьте морской солью, поперчите и запекайте в разогретой духовке, пока сыр не расплавится и не начнет пузыриться. Подавайте сразу — с пылу — с жару.



СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ С ЯБЛОКАМИ

Свинные ребра разрежьте на порции по три штуки. Чашу мультиварки смажьте растительным маслом и уложите ребрышки по периметру и на дно мясом к стенкам. 1,5 стакана яблочного пюре, 300 мл любого соуса на основе томатов, 0,5 стакана коричневого сахара и 1 крупную луковицу пропустите через блендер, попробуйте, и по вкусу при необходимости добавьте соль, перец и специи. Поверх ребер выложите порезанное кружками кисло-сладкое яблоко, щедро обмажьте соусом ребра, остатки соуса вылейте в чашу. Готовьте ребра в мультиварке на малой мощности 4-5 часов, если мощность нельзя отрегулировать — 2-3 часа. Мультиварка с функцией скороварки для этого рецепта не годится.

Если вы хотите, чтобы ребрышки хрустели, готовые ребрышки выложите на застеленный фольгой противень и перед подачей поставьте в разогретую духовку на несколько минут.



КРОКЕТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

Отварите картофель, измельчите его в пюре, добавьте сливочное масло и дайте пюре немного остыть. Зелень по выбору (припущенный шпинат, зеленый лук, укроп, петрушку, кинзу) мелко порежьте и смешайте с картофельным пюре. Сформируйте продолговатые крокеты, обмакните их сначала во взбитое яйцо, затем запанируйте в сухарях и жарьте в раскаленном масле до золотистого цвета.



ТОРТ С МАЛИНОВЫМ ВАРЕНЬЕМ

Разотрите 6 желтков со 100 г сахара до однородности, добавьте 150 г размягченного сливочного масла, перемешайте, всыпьте 1,5 стакана муки, смешанной с ванильным сахаром и 1 ч. ложкой разрыхлителя. Перемешайте до получения однородного теста. Разделите его на 2 равные порции, выложите в одинаковые формы поверх пергаментной бумаги и разровняйте. Сверху теста выложите слой из 6 взбитых с 250 г сахарной пудры белков и опять разровняйте. Один корж посыпьте миндальными хлопьями. Выпекайте коржи при температуре 180° 25 минут, затем выньте из духовки и дайте остыть. 750 мл сливок 30%-ной жирности взбейте с 2 ч. ложками сахарной пудры, добавьте пакетик загустителя для взбитых сливок. 0,5 л негустого малинового варенья смешайте с распущенным пакетом малинового желе. На корж без миндаля выложите половину крема из сливок, затем малиновое желе, оставшиеся сливки и накройте коржом с миндалем. Торт подавайте сразу, потому что даже с загустителем крем из взбитых сливок быстро оседает.

ТОРТ БЕЗЕ

Смешайте 90 г холодного сливочного масла, 175 г муки, 2 ст. ложки сахарной пудры, 1 желток и 1 ст. ложку ледяной воды. Замесите рассыпчатое тесто, выложите его в разъемную форму, уплотните, сформируйте небольшие бортики и поставьте в холодильник на 30 минут. Наполните корж вилкой и испеките в разогретой до 175° духовке до золотистого цвета, дайте остыть, не вынимая из формы.

Из вишневого варенья «пятиминутка» слейте сироп или уварите варенье до густоты. Добавьте в 0,5 л варенья 0,5 ч. ложки крахмала и перемешайте. Вместо вишневого варенья можете при желании использовать протертую с сахаром смородину. Выложите варенье в корж.

Отделите 7 белков, смешайте постепенно в процессе взбивания с 7 ст. ложками сахара и взбивайте, пока пена не станет блестящей и густой до устойчивых пиков. Выложите белки в форму и выпекайте в разогретой до 175° духовке 10 минут, затем духовку выключите, дверцу духовки приоткройте, а торт оставьте в ней еще на 10 минут. Достаньте торт и дайте ему остыть.



ЗАПЕКАНКА ИЗ БАНАНОВ

Очистите и разрежьте вдоль 5 бананов одной длины. Выложите их разрезом вниз в смазанную сливочным маслом форму для запекания, сбрызните лимонным соком. В блендере смешайте 200 г мягкого творога, 100 мл натурального йогурта и 1 яйцо, залейте этой массой бананы и запекайте в разогретой духовке до готовности. Подавайте, полив медом.



26 Хозяюшке ТОЧНО НА МЕСТО

Если вы собрались повесить картину за натянутую на задней стороне веревку или леску, учитывайте ее прогиб. Положите картину лицевой стороной вниз на стол, натяните по максимуму веревку и измерьте расстояние от верхней точки натяжения до верха картины.

На стене отметьте точками положение верхних углов картины и точку посередине между ними, отложите от этой точки вниз вымеренное расстояние, отметьте его тоже точкой и именно сюда вбивайте гвоздь или вкручивайте шуруп. Когда вы повесите на него картину, она займет именно то положение, какое вы для нее выбрали.



БЕЗ СУПА НЕ ЖИВЕМ

«В моей семье двое маленьких детей, которым обязательно каждый день нужен суп или борщ. Я стараюсь варить его на курином или говяжьем бульоне. Но готовить каждый день бульон при двух маленьких детях сложно, поэтому я варю его раз в неделю и замораживаю.

Готовый бульон остужаю, а потом храню тремя разными способами: разливаю по контейнерам объемом 0,5 литра с плотными крышками либо по пластиковым бутылочкам из-под воды такого же объема (правда, их потом невозможно отмыть и приходится выбрасывать). Иногда разливаю бульон в банки из-под консервированных ананасов, предварительно опустив в них пакеты с zip-локом.

Бульон готовлю насыщенный, чтобы он занимал меньше места в морозилке, а перед варкой супа просто разбавляю до нужной концентрации.

Попробуйте, вам понравится такая экономия времени».

Анастасия, Белгородская область.



ПРЕДАТЕЛЬСКИЕ СЛЕДЫ

Зимой мы обычно носим одежду темных цветов, а на ней отлично виден даже малейший след от дезодоранта. Самое неприятное, если обнаруживаешь этот след на видном месте, когда приедешь на работу и переодеться уже нет возможности. Как быть?

Стереть след от дезодоранта можно с помощью влажной салфетки.

Если убрать его надо с трикотажной ткани, постарайтесь растянуть участок с пятном, чтобы салфетка убрала отпечатки не только с наружной поверхности волокон, но и с боковых, куда они проникают из-за рыхлой структуры трикотажа.

Пропитка у влажных салфеток отличная, она убирает не только следы от дезодоранта, но и пятна от жира или вина, если вы сразу, как только посадите их, выйдете из-за стола и хорошенько потрете их влажной салфеткой.



КРЕМ ДЛЯ ОБУВИ И МЕБЕЛИ

Вернуть красивый оттенок и блеск деревянной мебели можно с помощью обычного крема для обуви. Главное, чтобы он был бесцветным. Нанесите его с помощью ватного тампона на поверхность мебели, дайте немного впитаться, а затем отполируйте. Крем отлично справляется с потертостями и зазубринами на деревянных поверхностях.



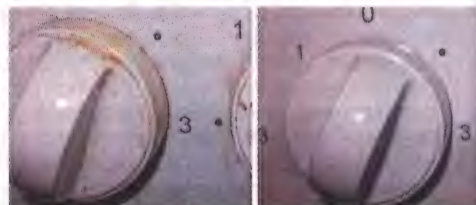
ПРОБЛЕМНЫЕ КРЫШКИ И ДОСКИ

Найти место на небольшой кухне для многочисленных крышек для кастрюль, сковородок и разделочных досок — вечная проблема хозяйки. Но ее легко разрешить, если купить в офисе две подставки для папок с бумагами. Крышки и доски помещаются в них не хуже бумаг.



КАК УДАЛИТЬ ГРЯЗЬ

На кухне больше грязных мест, чем где бы то ни было. Особенно тяжело удалить грязь, когда она смешана с жиром, да еще и находится в труднодоступных местах. Но и ее можно убрать, надо лишь надеть перчатки и засучить рукава.



С выключателей газовой плиты

Купите в аптеке нашатырно-анисовые капли и с помощью ватных палочек нанесите раствор на выключатели, стараясь залезть во все малейшие щелочки. Затем удалите остатки раствора с помощью губки.

Если грязь застарелая и ее надо как следует потереть, используйте вместо ватных палочек старую зубную щетку.



С решетки вытяжки

Снимите с вытяжки решетку и подберите металлический таз или кастрюлю с широким дном, в который можно положить решетку. Поставьте выбранную посуду, предварительно налив в нее воды, на огонь. Когда вода закипит, всыпьте в нее 0,5 стакана пищевой соды.

ВНИМАНИЕ! Чтобы вода с содой не поднялась шапкой и не «убежала» из кастрюли, добавляйте соду постепенно, по чайной ложке. Опустите решетку в содовую воду, и вы увидите, как жир и грязь начнут растворяться в воде. Дайте решетке покипеть в растворе пару минут и снимите посуду с огня. Если решетка слишком грязная, повторите кипячение в новой порции воды с содой. Очень грязную решетку можно отмыть, замочив в горячей воде, в которую добавлено 0,5 стакана нашатыря.

ВНИМАНИЕ! Запах у нашатыря слишком сильный, а у горячего и вовсе непереносимый, поэтому перед тем, как добавить нашатырь, откройте окно и наденьте повязку, чтобы закрыть его рот и нос.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

Во время рабочей недели я постоянно хожу обедать в одно и то же кафе. Там бывает много молодежи из расположенного неподалеку вуза. Многие девушки носят длинные волосы распущенными и прямо так садятся за стол. Никого это не смущает. Только однажды я видела, как девушка достала резинку и завязала волосы в хвост. Сначала меня возмутило, что она сделала это прямо за столом, а потом я подумала, что это хоть и не по правилам этикета, все-таки лучше, чем вылавливать волосы из тарелки.

С Вами трудно не согласиться. Длинные распущенные волосы совершенно неуместны в местах, где люди принимают пищу. Но при этом Вы не совсем правы. Правила этикета со временем меняются. Когда они создавались, женщины не ходили простоволосыми, а сейчас длинные распущенные волосы — одна из самых распространенных причесок. Но поскольку длинные волосы мешают есть и самой женщине, и окружающим, современные правила этикета разрешают прямо за обеденным столом в кафе или ресторане убрать волосы от лица заколкой или завязать их в хвост. Правда, как и раньше, причесываться за столом не принято, но больше из соображений гигиены.



РАЗВЛЕЧЕНИЯ В ПУТИ

Недавно мне пришлось ехать в междугороднем автобусе несколько часов. Позади меня сидел молодой мужчина, который всю дорогу играл в какую-то игру в телефоне, заставляя тех, кто сидел рядом, постоянно вздрагивать, а у меня даже разболелась голова. Разве можно так наплевательски относиться к людям, которые находятся рядом с тобой, даже если это незнакомые люди?

Многие любят занимать время в пути игрой в электронные игрушки на телефоне или планшете, и это занятие вроде бы безвредно для окружающих, но лишь в том случае, если у гаджета отключен звук. Обычно у этих игрушек звуковое сопровождение очень раздражающее слух, а успешно пройденный уровень сопровождается резкой громкой мелодией, от которой, как правило, вздрагивают все окружающие. Оставить звук включенным значит проявить злостное неуважение к другим пассажирам. Вы вполне имели право попросить соседа выключить звук в телефоне, это было уместное требование. К тому же, пассажиров, которые едут на дальние расстояния поздно вечером и ночью, когда в салоне выключен свет, может раздражать включенный экран телефона или планшета, поэтому не забудьте приглушить яркость экрана, она будет раздражать тех пассажиров, кто решит вздремнуть.

Никто не ограничивает использование гаджетов в пути, вот только делать это надо цивилизованно, чтобы не мешать другим пассажирам.

НА ЗАМЕТКУ ЖЕНАМ И МАМАМ

Очень часто одежду и аксессуары мужчинам покупают мамы или жены. Конечно, они хотят, чтобы любимый мужчина выглядел красиво и стильно. Если вашему мужчине на работе следует носить костюм или брюки, не забудьте выбрать к ним правильные носки. Согласно этикету, носки под брюки должны совпадать по цвету с туфлями или ботинками. Черные носки под черную обувь, коричневые — под коричневую, серые — под серую. Исключение составляет только спортивная обувь, с нею носят только белые носки.



По роду деятельности я работаю с разными клиентами. Кто-то приезжает решать вопросы в офис, кто-то приглашает меня на ланч, чтобы сэкономить время и обсудить вопросы за едой. Все бы ничего, но есть у меня два клиента: один — любитель японской еды, второй — итальянской. А я не люблю суши и роллы, поэтому толком так и не научилась обращаться с палочками. Да и спагетти, которые обычно заказывает второй клиент, для меня трудная еда, я не умею есть их красиво.

Считается, что в публичном месте есть надо красиво и по правилам, особенно если Вы идете в кафе или ресторан на бизнес-ланч, но требования этикета, связанные с едой, в последнее время стали более демократичными, они разрешают людям отступать от правил и есть так, как им удобно. Например, нередко уроженцы дальневосточных стран едят не палочками, а вилками, так что ничто не мешает Вам попросить вместо палочек привычные столовые приборы.

Из Вашего письма непонятно, сами Вы делаете заказ или Вам заказывают еду Ваши клиенты. В первом случае Вы можете заказать ту еду, которую умеете есть и которая Вам нравится. Во втором случае у Вас есть право выбора блюда и, прежде чем сделать заказ, клиент должен спросить, что Вы хотите. Вам не обязательно есть то же самое, что ест Ваш партнер во время бизнес-ланча. И в суши-баре, и в итальянском ресторане в меню множество блюд, для обращения с которыми не требуются особые навыки.

Подготовила Галина УШАКОВА



ЧТО ОН В НЕЙ НАШЕЛ?

Он давно вам нравится, но рядом с ним все время маячит дама, которая, как вам кажется, совсем ему не подходит. Ни мозгов, ни вкуса, ни чувства юмора... Правда, она красотка. Но разве для любви это главное? Или проводит все свое свободное время с такой женщиной-мальчишкой — в вечно рваных джинсах, с ультракороткой стрижкой и обломанными ногтями. Ну совсем не женственная!

Что же в ней есть такое, чего нет в вас, а его привлекает?

Прежде чем рыдать в подушку, изучите ее сильные и слабые стороны. А потом, хорошо все взвесив, попробуйте составить прогноз их отношений.

А разобраться и сделать выводы мы вам поможем.

ДЕВОЧКА

Она так и останется инфантильной и наивной девчонкой — до старости. Такая женщина, как чеховская Душечка, всегда будет стараться соответствовать ожиданиям мужчины, который в настоящий момент рядом. Девочка может манипулировать своим мужчиной, используя для этого весь арсенал мимики и эмоций: хлопанье глазками, наполняющимися слезами в любой момент — по ее желанию, надутые губки, тонкий плаксивый голосок... Все это помогает ей буквально вить из мужчин веревки.

ЧЕМ ОНА ЕГО ПРИВЛЕКАЕТ

Те, кто склонны к наивности, принимают за чистоту, считают таких женщин безобидными, ранимыми и слабыми. Обычно мужчины, не очень уверенные в себе, чувствуют себя рядом с ней супергероем, во всяком случае, способным защитить это беззащитное существо.

НАСКОЛЬКО ДОЛГОВЕЧЕН ИХ СОЮЗ

На сколько хватит у мужчины терпения, столько он и будет утешать и уговаривать свою девочку. Как правило, глаза у него открываются через один-два месяца.

ВАША ЗАДАЧА

Чаще задавайте ему вопросы из всех сфер знаний и всячески подчеркивайте, что вы очень доверяете его мнению. А еще лучше, если вы время от времени будете оказываться в таких ситуациях, когда вам будет нужна такая его помощь, какую он сможет легко вам оказать. Чтобы покорить такого мужчину, покажите себя более зрелой, но не менее слабой, чем Девочка.

ПАЦАНКА

Она очень стесняется свой природной сексуальности и поэтому носит одежду уни-

секс, которая призвана не подчеркивать ее принадлежность к слабому полу, а нивелировать ее. Пацанка внешне выглядит грубоватой, небрежной, даже чуть мужиковатой, и напроцуженной женского кокетства. Но при этом она очень коммуникабельна, у нее много друзей среди мужчин. Она никогда не разболтает доверенные ей секреты, и за это ее ценят представители сильного пола, воспринимая как «своего парня» и не только обсуждают с ней футбольные матчи, но порой делятся своими переживаниями, связанными с романтическими отношениями. Они что, не догадываются, что она такая же женщина, как и все?

ЧЕМ ОНА ЕГО ПРИВЛЕКАЕТ

Она бесхитростна, и мужчины, которые не любят вникать в тонкости женской психологии и ненавидят женские уловки, ценят в ней простоту общения, способность выслушать и понять. А главное — они не боятся, что она завлечет их в свои любовные сети.

НАСКОЛЬКО ДОЛГОВЕЧЕН ИХ СОЮЗ

Основанный на доверии и взаимопонимании, он может быть весьма продолжительным, и даже когда закончится их роман, хорошая человеческая дружба может продолжаться еще очень долго.

ВАША ЗАДАЧА

Присмотритесь к ее манере общения с интересующим вас мужчиной и научитесь внимательно и терпеливо выслушивать рассуждения мужчины о несправедливости мира и коварстве женщин. Будьте всегда готовы стать его «жилеткой», ведь даже самому сильному мужчине необходимо иногда кому-то поплакаться. Добавьте к этому образу чисто женской обворожительно-

сти, и он когда-нибудь отдаст предпочтение вам.

БАРБИ

Цель этой девушки — производить впечатление на мужчин.

Косметика, диеты, фитнес, а иногда даже пластическая хирургия — ее верные помощники. Она уверена, что мир должен крутиться вокруг нее. Ведь она — красивая, значит, все обязаны ее любить, баловать, угождать, одаривать, развлекать и строить вокруг нее сказочное королевство.

Дефицита поклонников у Барби никогда не было, поэтому она выбирает наиболее перспективных и обеспеченных. И все, что она должна делать, чтобы привлечь к себе очередного, следить за собой. А дальше должен стараться он, но не водить ее в кино или в кафе, а ежедневно и ежечасно завоевывать ее расположение чем-нибудь подороже: ресторанами, подарками, поездками...

ЧЕМ ОНА ЕГО ПРИВЛЕКАЕТ

Конечно, внешностью — мужчины очень любят похвастаться какой-нибудь красоткой перед своими приятелями. Да и самому на нее смотреть приятно...

НАСКОЛЬКО ДОЛГОВЕЧЕН ИХ СОЮЗ

Все зависит от того, как скоро он поймет, что привлекает ее не столько он, сколько его кошелек или возможности.

ВАША ЗАДАЧА

Поскольку эта девушка представляет для него интерес не больший, чем телефон последней модели, нужна она ему, как любая новая игрушка, до тех пор, пока тешит его самолюбие или пока не появилась новая модель.

Чтобы покорить такого мужчину, вам надо

поразить его своей внешностью.

Обновите свой имидж, разительно изменив себя в сторону **Барби**, но при этом выгодно подчеркнув свои лучшие черты. Станьте такой, чтобы окружающие ахнули! Но будьте при этом не заносчивой, а милой и послушной. Тогда ваши шансы значительно возрастут.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛКА

Внешне она совсем не привлекательна, но умна и очень эрудированна. В большой компании **Интеллектуалка** редко может привлечь чье-то внимание, она раскрывается в долгих беседах наедине и оказывается очень интересным человеком. Эта девушка много знает, много читает и совершенно не меркантильна. Но в быту она чаще всего бывает беспомощна.

ЧЕМ ОНА ЕГО ПРИВЛЕКАЕТ

Поскольку она умна и начитанна, остается ее модно одеть, причесать и накрашивать. И тогда она станет ему достойной спутницей, а вам — не менее достойной соперницей.

НАСКОЛЬКО ДОЛГОВЕЧЕН ИХ СОЮЗ

Интеллектуалка не избалована мужским вниманием, и уж если у нее начались серьезные отношения с достойным мужчиной, она его не отпустит — у нее хватит для этого ума.

ВАША ЗАДАЧА

Мужчина ценит в такой спутнице способность мыслить, и вы можете победить ее только в том случае, если ваши мысли будут острее, стремительнее и попадать прямо в цель. Если у вас нет этой способности, тягаться с **Интеллектуалкой** бесполезно.

ВЕРТИХВОСТКА

Ну ничего в ней нет особенного: ни красоты, ни ума, но на ее счету столько романов с мужчинами, среди которых встречаются и весьма достойные! Она просто никогда не бывает одна. Да, она не переносит одиночества, а для самоутверждения и хорошего самочувствия ей необходимо ощущать рядом мужское плечо. Но если смыть с этой «похитительницы сердец» боевую раскраску, которая нужна ей, чтобы чувствовать себя сильнее, или заставить ее одну дома, перед вами окажется простодушное и неуверенное в себе создание, искренне рыдающее над женским романом или сентиментальной мелодрамой.

ЧЕМ ОНА ЕГО ПРИВЛЕКАЕТ

Постоянной готовностью к контакту с мужчиной. Она очень проста в общении, и для того чтобы обратить на себя ее внимание, мужчине надо быть просто представителем сильного пола.

НАСКОЛЬКО ДОЛГОВЕЧЕН ИХ СОЮЗ

Все зависит от специфики общения: он может длиться несколько дней (например, когда они вдвоем едут в командировку), а может и дольше — до того момента, пока она не встретит свою очередную жертву.

ВАША ЗАДАЧА

Учитывая, что **Вертихвостки** обычно самоутверждаются за счет количества романов, оставленных в прошлом, они в общем-то непритворливы. На них чаще всего «клюют» мужчины без амбиций или неуверенные в себе настолько, что, как огня, боятся отказа со стороны более интересных дам.

Если ваш мужчина общается с такой девушкой, вам надо просто быть посмелее и взять инициативу в свои руки. Он за это будет вам только благодарен и наверняка сделает выбор в вашу пользу.

«ТОВАРИЩ ПО ПАРТИИ»

Она знает себе цену, дорожит своей независимостью и, если вокруг нее нет достойных объектов внимания, она предпочтет одиночество. Но, положив глаз на кого-нибудь, она не сочтет неприличным проявить инициативу. Правда, у такой женщины на первом месте всегда дело, и свидания с любимым она будет планировать в зависимости от деловых интересов.

ЧЕМ ОНА ЕГО ПРИВЛЕКАЕТ

Эта дама, как правило, самодостаточна. А если она одновременно интеллектуальна и женственна, то очень притягательна для противоположного пола еще и тем, что уважает и мнение, и свободу своего партнера.

НАСКОЛЬКО ДОЛГОВЕЧЕН ИХ СОЮЗ

В том случае, если эти двое сумеют понять друг друга и правильно распределить роли в их союзе, им можно будет подумывать и о двух следующих этапах отношений: брачном договоре и свадебном путешествии.

ВАША ЗАДАЧА

Этот мужчина — сильная личность, которая не страшится трудностей. В нем надо не только постоянно поддерживать дух охотника и накал борьбы, но и не забывать об интеллектуальных беседах.

НЯНЬКА

Эта женщина сразу начинает опекать мужчину: угощает его домашними пирожками, покупает ему сигареты, выручает, когда ему срочно нужны деньги, но делает она это отнюдь не из альтруистических соображений, а требуя от него в ответ внимания и заботы. Создавая для него мир комфорта, она накрывает его «стеклянным колпаком» заботы, ревнуя не только к женщинам, но даже к компьютеру и футболу. Она, как настоящая мама, по любому вопросу имеет собственное мнение, щедро делится с любимым жизненным опытом, навязывает свои суждения и выводы, требуя от него их безукорызного исполнения.

ЧЕМ ОНА ЕГО ПРИВЛЕКАЕТ

Если мужчина с детства был лишен любви и внимания, он нашел ту женщину, какой ему не хватало.

НАСКОЛЬКО ДОЛГОВЕЧЕН ИХ СОЮЗ

Ей не надоеет опекать его никогда, потому что сама она не понимает, как душит его своей заботой. Ему же этот теплый и мягкий матриархат с дверью, которая всегда на замке, может надоесть очень скоро.

Но если через три месяца он не поднял бунт и не вырвался на свободу, подумайте хорошенько, нужен ли такой мужчина вам.

ВАША ЗАДАЧА

Поговорите с ним в тот момент, когда ему захочется излить кому-нибудь душу, и ненароком обмолвитесь, что давно мечтаете о таком мужчине, чтобы он ценил вашу заботу, а вы бы обеспечивали ему и максимальный комфорт, и разумную свободу действий. И он с радостью вырвется из ласкового плена **Няньки**, чтобы упасть в ваши объятия.





Кардиган свободного силуэта с красивой драпировкой состоит из двух прямоугольных деталей. Он понравится модным девушкам и женщинам и станет их любимой одеждой.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками:

Вам потребуются: пряжа цвета экрю (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м/100 г) — 650 г; спицы № 3; крючок № 2,5.

Узоры:

- платочная вязка — спицы
- по **схеме** — крючок. Описание узора: **1-й ряд** свяжите на основе края детали 1. **2-5-й ряды** вяжите по **схеме**, узор повторяйте со 2-го по 5-й р.

Описание работы

Накидка состоит из двух прямоугольных деталей и манжет.

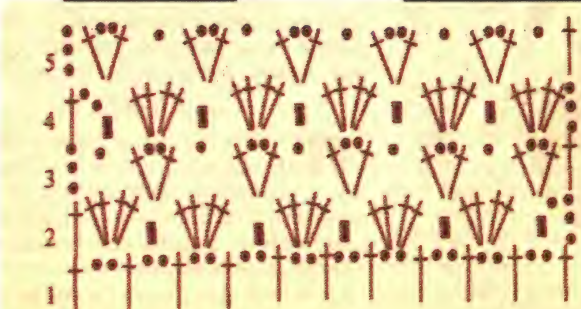
Деталь 1 связана платочной вязкой в поперечном направлении, в готовом изделии это две полочки: кокетка спинки и воротник-шалка. На выкройке направление вязания указано стрелкой. Вязание начинается с низа одной полочки, затем воротник, совмещенный с кокеткой спинки, и вторая полочка, заканчивающаяся внизу.

Наберите на спицы 55-60 п. (25 см) и свяжите платочной вязкой прямоугольник, равный длине 2 полочек и горловины спинки — 150 см. Преимущество такого вязания в том, что вы можете примерять на себя деталь, как шарф, подворачивая верхнюю часть, как воротник. Довяжите до нужной длины и закройте все петли.

Деталь 2. Отложите в сторону спицы, возьмите в руки крючок и по одному из длинных краев детали 1 свяжите по **схеме** деталь 2 длиной 50 см.

Вы можете также примерять ее на себя и регулировать длину — с учетом того, что к ней впоследствии будут привязаны манжеты высотой 8 см.

Манжеты. С узкой стороны **детали 2** — со стороны, противоположной полочкам — наберите из края на спицы 50-55 п. (24 см) и свяжите манжет на высоту 8 см платочной вязкой. Закройте все петли. Примерьте. Дополнительной сборки или сшивания рукавов не требуется.



Схема

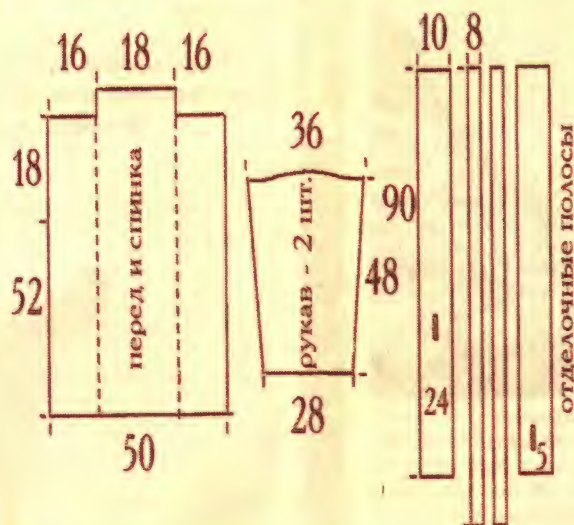
Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- ⊕ — столбик с накидом (ст. с/н.)
- ⊕⊕ — столбик с двумя накидами (ст. с 2 н.).

Яркий свитер для смелых девушек, которые любят неординарные вещи! Связать свитер достаточно просто, но его украшение займет немного больше времени. Зато результат будет стоить Ваших усилий и терпения!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 230 м/100 г) — 850 г; спицы № 3,5; игла для сшивания.



Узоры:

- резинка 2x2
- изнаночная гладь для свитера
- лицевая гладь для отделочных полос
- платочная вязка для горловины.

Описание работы

Перед: наберите на спицы 64 п., свяжите 10 р. резинкой 2 x 2, затем до линии плеч вяжите изнаночной гладью. Закройте для плеч по 16 см с каждой стороны, а горловину свяжите на высоту 10 см платочной вязкой. Закройте все петли.

Спинку свяжите аналогично переду.

Рукава: наберите на спицы 40 п., свяжите резинкой 2 x 2 10 см, далее вяжите изнаночной гладью на высоту 48 см, делая прибавки по 1 п. с каждой стороны рукава через каждые 6 р. На нужной высоте закройте все петли в одном ряду.

Отделочные полосы для украшения переда, состоящего из переплетенных между собой отдельно связанных полос.

Для **широких** полос наберите на спицы по 22 п. и вяжите лицевой гладью на высоту не менее 90 см.

На **одной из них**, на высоте 24 см, сделайте прорезную петлю: свяжите 9 п., следующие 4 п. закройте и довяжите ряд до конца. В следующем ряду вместо закрытых петель наберите 4 п. и вяжите полосу дальше.

На **второй широкой** отделочной полосе на высоте 5 см от начала вязания сделайте такую же прорезную петлю.

Для **узких** полос наберите на спицы по 18 п. и вяжите их лицевой гладью на высоту не менее 90 см. Обратите внимание, что количество петель для узких полос не очень отличается от широких полос. Это связано с тем, что узкие полосы Вы после провязывания закрутите и они станут еще уже и объемнее. Петли после провязывания полос не закрывайте, а оставьте их открытыми на булавках. Это нужно для регулирования длины полос, так как после их переплетения длина полосы может оказаться недостаточной или, наоборот, избыточной. В этом случае у вас будет возможность их скорректировать.

Полосы: не сшивая полотен переда и спинки, укрепите нижние края отделочных полос по центру переда выше резинки. По краям расположите широкие полосы, между ними — свернутые трубочкой узкие полосы. Переверните для начала между собой широкие полосы, затем узкие (одну из узких полос вставьте в прорезные петли широкой полосы). Перевивая полосы, ориентируйтесь на фото свитера или действуйте по своему усмотрению. Уложив рисунок, как можно чаще примечайте их между

собой, а затем хорошенько укрепите с изнанки. В самом низу пришейте полосы к свитеру швом «петля в петлю». Верхние концы укрепите под воротником и широкой полосой, а одну из широких полос пустите поверх воротника-стойки.

Сборка: сшейте плечевые, боковые швы, рукава, вшейте рукава в проймы.

Своими руками

Очень удобная и уютная вещь — капюшон с удлиненной горловиной. Вы его можете носить на голове, а можно превратить в объемный теплый снуд.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 200 м/100 г) — 300 г; спицы № 3; игла для сшивания, ножницы.

Узоры:

— Сетчатый патентный узор. Для образца наберите нечетное количество петель.

1-й ряд (изнаночный): кром., * лиц., 1 п. снимите с накидом, как изн., * от * до * повторяйте до конца ряда, закончите лиц., кром.

2-й ряд (лицевой): кром., лиц., * петлю перед накидом провяжите лиц., накид снимите, как изн., при этом нить проведите за накидом, лиц. *, от * до * повторяйте до конца ряда, закончите кром.

3-й ряд (изнаночный): кром., * 1 п. снимите вместе с накидом, как изн., п. и накид провяжите вместе лиц. *, от * до * провяжите до конца ряда, закончите 1 п. снимите с накидом, как изнаночную, кром.

4-й ряд (лицевой): кром., * лиц., накид снимите, как изн., лиц. *, от * до * повторяйте до конца ряда, закончите лиц., накид снимите, как изн., кром.

5-й ряд (изнаночный): кром., * п. с накидом провяжите вместе лиц., 1 п. снимите вместе с накидом, как изн. *, от * до * повторяйте до конца ряда, закончите п. с накидом провяжите вместе лиц., кром.

Узор повторяйте со 2-го по 5-й ряды.

— «Английская резинка». Для образца наберите нечетное количество петель.

1-й ряд: кром., * изн., лиц. *, от * до * повторяйте до конца ряда.

2-й ряд: кром., * лиц., накид, снимите 1 изн. п., не провязывая, *, от * до * повторяйте до конца ряда, кром.

3-й ряд: накид, 1 п. снимите, не провязывая, нить сзади работы, * п. с накидом предыдущего ряда провяжите вместе лиц., накид, 1 п. снимите, не провязывая, *, от * до * вяжите до конца ряда.

4-й ряд: * п. и накид предыдущего ряда провяжите вместе лиц., накид, 1 п. снимите *, от * до * вяжите до конца ряда, петлю и накид предыдущего ряда провяжите вместе лиц.

Описание работы

Капюшон с горловиной связаны в два приема. Вначале свяжите капюшон в поперечном направлении (указано стрелкой на выкройке). Наберите на спицы 60 п. и вяжите сетчатым патентным узором



на высоту 28 см, прибавляя со стороны заднего шва по 1 п. в каждом 7-м и 8-м р. (при таком прибавлении узор не будет искажаться). Через 28 см провяжите еще 28 см без прибавлений, а в следующих 2 см делайте в каждом 7-м и 8-м р. убавления по 1 п. со стороны заднего шва. Закройте все петли капюшона.

Сшейте задний шов, отверните передний край на 3-4 петли и пришейте аккуратным швом сверху капюшона. Впоследствии сюда вставьте шнурок.

Горловина: наберите на спицы 50 п. и свяжите «английской резинкой» полотно, равное 60 см. Закройте петли, сшейте начало и конец полотна.

Сборка: пришейте горловину к капюшону, а если не пришивать, у вас будет возможность носить их и вместе, и по отдельности. В переднюю часть капюшона вставьте шнурок. Для этого нарежьте два пучка из 4 ниток длиной 110-120 см. В начале шнурка завяжите все нитки вместе узлом, разделите на равные части, укрепите один край (или попросите помочь поддержать), второй конец ниток сильно закрутите в одну сторону, затем соедините оба конца вместе, а конец с узлом отпустите. Шнурок самостоятельно закрутится. Останется только закрепить второй его конец и вставить в капюшон.



Размер 23-25. Длина стопы — 23-24 см.

БОСОНОЖКИ, СВЯЗАННЫЕ КРЮЧКОМ

На пике моды — вязаная обувь. Попробуйте связать для себя домашние босоножки вместо пресловутых тапочек. А при желании можно связать и босоножки, которые можно носить и по улице. Для этого подберите себе подходящую подошву, приклейте к ней вязанный верх и смело обувайте!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания примеряйте полотно босоножек на свои ноги.

Вам потребуются: пряжа (хлопок 100%; 300 м/100 г) — около 100 г; крючок № 1,5.



Узоры:

- столбики без накида (ст. б/н.)
- столбики с накидом (ст. с/н.).

Примечание: вязание обуви очень ответственно и не допускает асимметрии или искажения. В процессе вязания, от начала и до конца, будет необходимость четко отмечать некоторые моменты, про которые вы можете забыть при вязании второй босоножки, поэтому советую начать вязать пару босоножек одновременно, из разных клубков и, провязав один-два ряда одной босоножки, приступать к вязанию второй. Затем возвращайтесь к первой, или вам придется очень точно записывать весь процесс вязания, чтобы повторить его.

Описание работы

Подошва: для начала сделайте себе выкройку подошвы. Для этого поставьте ногу на лист бумаги и обведите стопу. Сделайте

обводку стопы скругленной и плавной, для облегчения вязания подошвы. Начертите посередине вдоль стопы прямую линию. Измерьте ее. Например, это 24 см. Разделите это расстояние на 3 части и прочертите поперек стопы 3 линии. Обозначьте каждую часть: **А, Б, В**, по ширине каждая из частей будет иметь разное значение. А так как подошва под пяткой у нас уже, чем под пальцами, поэтому высота части **А** должна быть равна половине ширины стопы в этом месте (например, 5 см), высота части **В** равна половине ширины пятки, например, 3,5 см. Длина средней части **В** стопы будет равна (24 см - 3,5 - 5) 15,5 см. С нее начнем вязать по **схеме I**.

Наберите цепочку из в. п., равную 15,5 см, и вяжите по кругу по **схеме I**, делая прибавления столбиков вверх и вниз подошвы. В процессе вязания по кругу в области пятки и под пальцами средняя линия будет увеличиваться вместе с шириной стопы. Обратите внимание, что в передней части стопы (по **схеме I**) подошва связана столбиками с накидом, а в нижней — столбиками без накидов, это потому, что при вязании столбиками с накидами ширина и длина подошвы увеличиваются быстрее, чем при вязании столбиками без накида. Ввиду особенностей вашей стопы, количество рядов столбиков с накидами и без накидов вы можете менять. Довяжите подошву до нужного размера, ориентируясь на **схему I**.

Верхняя часть: в самом верху мыска связанной подошвы найдите середину и свяжите **1-й ряд:** 12 ст. с/н. (по 6 п. по обе стороны от центра).

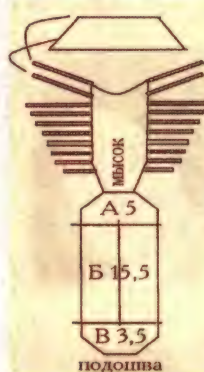
2-й ряд: ст. б/н.

Повторите 1-й и 2-й ряды.

С **5-го ряда** начните вязать «перепонки». Для этого определите, где они будут находиться, поставьте ногу на связанную подошву, отметьте с левой и с правой стороны, где они будут проходить. Те же самые отметки сделайте и на второй подошве (приложив одну подошву к другой), чтобы исключить все искажения. Итак, в 5-м ряду укрепите нить на краю подошвы, свяжите 5 в. п., 12 ст. с/н. в ст. б/н. предыдущего ряда, 5 в. п., закрепите цепочку, поверните вязание, свяжите 5 ст. б/н. в петли цепочки, 12 ст. б/н. над ст. с/н. предыдущего ряда, 5 ст. б/н. в петли цепочки. Свяжите 2-3 полустолбика по краю подошвы до отметки для следующей «перепонки» и свяжите оставшиеся 7 «перепонки» для верха, ориентируясь на выкройку, **схему**

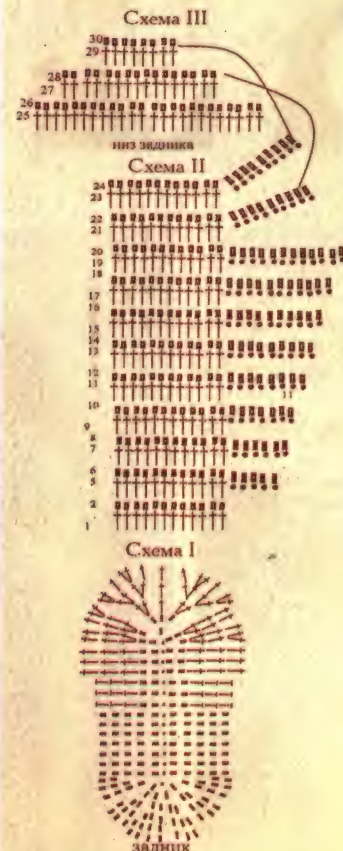
II и результаты частых примерок. Оборвите нити.

Задник: примерьте связанные босоножки, отметьте на подошвах места расположения задников. Свяжите на подошвы по **схеме III** 2 ряда задника (**25-26-й ряды**), в **27-м** ряду свяжите по кругу ст. с/н. задника, уменьшив их количество на 4 с каждой стороны. 9 в. п. для боковой перепонки, 12 ст. с/н. верхней передней части изделия, 9 в. п. для боковой перепонки с другой стороны. **28-й ряд** свяжите по кругу ст. б/н., **29-й и 30-й ряды** закончите по **схеме III**. (Дугами отмечены места соединения петель в одном ряду.) Обратите внимание, что количество петель для задника по **схеме III** — условное, для себя наберите необходимое количество столбиков.



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- † — столбик с накидом (ст. с/н.)
- ∨ — столбик с двумя накидами (ст. с 2 н.)



Размер 46-50. Длина по спинке — 65 см.



Свитер свободного покрой очень крупной вязки с вырезом «подочка» и разрезами по бокам не будет лишним в вашем гардеробе. Свяжете вы его быстро. Изюминка этой модели — лицевые «перекрученные» петли, так называемые «бабушкины», которые при вязании на спицах имитируют столбики с накидом, связанные крючком.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: толстая пряжа (шерсть 50%; акрил 50%; — 100 м/100 г) — 550 г; спицы № 4; игла для шитья.

Узоры:

— платочная вязка, петли вяжите «бабушкиным» способом, перекручивая лиц. п., провязывая их не за переднюю, а за заднюю стенку.

— резинка 1х1.

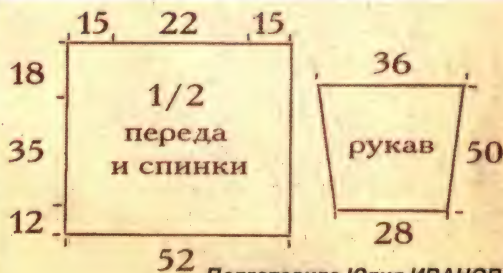
Описание работы

Перед: наберите на спицы 40 п. и вяжите вверх платочной вязкой с «перекрученными» петлями полотно прямоугольной формы. За 5 см до верха смените платочную вязку на резинку 1х1, свяжите 7 р. и закройте все петли.

Спинку свяжите аналогично переду.

Рукава: наберите на спицы 26 п., свяжите 4 р. резинкой 1х1, затем довяжите рукав до нужной длины платочной вязкой с перекрученными петлями, прибавляя с каждой стороны по 1 п. через каждые 8 р.

Сборка: сшейте боковые швы, оставив незашитыми 12 см снизу свитера для разреза и по 18 см для пройм. Сшейте рукава, вшейте в проймы. Сшейте плечи по отметкам на выкройке.



Подготовила Юлия ИВАНОВА

ОБЪЕМНЫЙ СВИТЕР

БЕРЕТ ЛЮБОМУ К ЛИЦУ

Берет — классический головной убор. Он прочно вошел в моду и в этом сезоне тоже не сдает своих позиций. Приобрести хороший качественный берет — отличный способ в холодную погоду выглядеть элегантно и стильно. Осталось только правильно подобрать этот аксессуар в зависимости от формы лица, чтобы ваш образ был идеальным.

● Если вы обладательница **КРУГЛОГО** лица, выбирайте береты среднего размера. Волосы лучше оставить распущенными, слегка прикрыв щеки, вы скорректируете форму лица, визуально «удлиняя» ее.

● Девушкам с более **КВАДРАТНЫМ** лицом подойдут маленькие береты, которые носят, сместив немного набок и ко лбу.

● Если у вас **ОВАЛЬНОЕ** лицо, вам подойдут любые береты. Главное — не слишком надвигайте их на лоб, оставьте до линии бровей хотя бы несколько сантиметров, и не делайте слишком явного перекося в одну сторону, оголяя одно ухо и полностью закрывая второе.

● Девушкам с **ТРЕУГОЛЬНОЙ** формой лица лучше носить береты, слегка сдвинув в сторону, оставляя часть волос неприкрытыми. Так лицо будет смотреться гармоничнее.

БЕРЕТ ДЛЯ РОМАНТИЧНЫХ ОСОБ

Сейчас в продаже можно встретить береты разных форм и фактур. Если вам захотелось создать интересный стильный аксессуар своими руками, воспользуйтесь термоаппликацией. Следуйте инструкции: если ваш берет изготовлен из синтетической ткани, лучше пришить аппликацию вручную.

Такой аксессуар несомненно придаст вам женственности, и вы будете выглядеть более романтично.



ПЕРЧАТКИ ДЛЯ ОБНОВЛЕНИЯ

Осень — самое время порадовать себя теплыми и стильными перчатками, особенно, если вы не планируете в этом сезоне покупать верхнюю одежду, а душа требует обновления. В новых перчатках вам будет и тепло, и уютно, да к тому же, вы будете выглядеть актуально.

ПЕРЧАТКИ С ПРИНТОМ

Если у вас светлое пальто, а перчатки подобраны в тон, пришейте по краю декоративную тесьму, а сами перчатки украсьте мелкими горошинами, нарисовав их краской или маркером для ткани. Этот прием можно использовать и для перчаток другого цвета. «Горох» снова в моде, и ваш образ будет стильным.

ПЕРЧАТКИ С КОЖАНЫМ ДЕКОРОМ

Укороченные перчатки будут выигрышно смотреться, если украсить их кожей. Возьмите кожаную ленту, нашейте поверх бусины или прикрепите заклепки. Пришейте заготовку к перчатке или сделайте украшение съемным — застегивающимся на кнопку.



КРЕПЛЕНИЯ ДЛЯ РУКАВИЧЕК

Детские варежки и рукавички, как правило, очень непослушны, они так и норовят потеряться. Чтобы этого не произошло, попробуйте соорудить нехитрое приспособление из старых подтяжек в виде креплений к карманчикам или манжетам. Металлические зажимы и яркую эластичную тесьму можно купить и в магазинах для рукоделия.



36 Своими руками ВЯЗАНЫЕ ОТВОРОТЫ

Простое, но очень эффектное украшение для сапожек и ботильонов — связанные на спицах или крючком съемные отвороты. Для их изготовления подойдет объемная пушистая пряжа, напоминающая мех, а также оригинальные контрастные дополнения в виде шнуров, бусин, кисточек и т. д.



ЖИЛЕТ С МЕХОВЫМИ «КРЫЛЫШКАМИ»

Хотите дополнить свой гардероб дизайнерской вещицей? Почему бы не остановить свой выбор на ярком жилете с рукавами-крылышками из меховых пластин? Кстати, можно переделать его из старого пальто, отрезав рукава и пришив на их место полоски меха.



ШАПОЧКА С МЕХОМ

Согласитесь, такой идеи украсить трикотажную шапочку полоской меха вы еще не видели. Стильная модель наверняка понравится юным модницам. Для того чтобы стать обладательницей такого необычного аксессуара, понадобятся трикотажная шапочка и полоска меха (можно пустить в дело воротник от старого пальто). Пришейте мех к шапочке, как показано на фото, и готово!

...С ПУГОВИЦАМИ

Преобразить обычный джемпер или свитер можно с помощью эффектных металлических пуговиц, расположив их так, как подскажет вам фантазия или как на наших моделях.

...И С МЕХОМ

Интересная идея декорирования джемпера — повторить принт на модели, добавив мех. Например, разноцветные полосы на модели могут повторять цветные полосы меха на рукавах, а объемные белые меховые манжеты — копировать белые горошины на голубом трикотаже, из которого выполнена модель.



ВЯЗАНЫЕ МИТЕНКИ ДЛЯ КУРТОЧКИ

Дополните любимую курточку вязаными перчатками-митенками, пришив к ним полосы ткани, подходящей к той, из которой сшита куртка. Кстати, митенки, выполненные из контрастной ткани, будут смотреться не менее эффектно. Экспериментируйте!

Подготовили Валентина КИРНОС
и Мария СТАРОДУБЦЕВА

1



2



3



4



5





МЕХОВЫЕ ФАНТАЗИИ

Стильные и комфортные пальто, курточки, жакеты и жилеты с меховой отделкой — прекрасный повод ждать наступления холодного времени года.

1 Пальто с симметричной меховой отделкой и суппатной застежкой на крючки и петли выглядит очень необычно.

2 Изысканная отделка тонкими полосками из меха норки делает эту модель очень привлекательной. Меховой капюшон, застежка-клевант и декор контрастным кантом — стильные детали пальто.

3 Курточка-пуховик длиной до бедер с меховыми полосками «в клетку» выглядит забавно и оригинально.

4 Жакет из меха каракуля с отделкой, связанной крючком, и длинной бахромой пригодится как в качестве

верхней одежды, так и для того, чтобы согреться в прохладном офисе.

5 Полупальто на меховой подкладке с застежкой на металлическую «молнию» и кнопки, с объемными карманами с клапанами на полочках и рукаве в нижней части декорировано пластинами из меха разного вида.

6 Необычный жакет со смещенной линией застежки, крупными пуговицами, поясом с пряжкой и длинноворсовым мехом — модель для настоящих модниц.

7 Полочки и спинка этого пальто прямого силуэта сшиты из меха, а рукава — из пальтовой ткани. Модель, не

перегруженная деталями, выглядит очень стильно.

8 Яркая ткань с принтом и широкие манжеты из длинноворсового меха — две составляющие успеха этого полупальто.

9 Укороченный меховой жакетик с воротником, суппатной застежкой и парой кокетливых бантиков на груди — прекрасная идея «разбавить» строгий осенне-зимний гардероб.

10 Хочется больше яркости? Выбирайте эту великолепную модель с асимметричным воротником из ярко-красного меха с застежкой на кожаную пату с металлической фурнитурой.



11



12



13



14



15





16



17



11 Стильная куртка-дубленка с кожаными элементами и множеством металлических «молний» привлекает внимание благодаря отделке из ярко-розового меха воротника и широких манжет.

12 Нежный и роскошный трикотажный жилет с золотистой «молнией», блестящей отделкой в проймах рукавов реглан и меховыми деталями — модель экстра-класса!

13 Жакет из меха трех самых ярких цветов — черного, белого и красного, не нуждается в дополнительных деталях! В нем вы всегда будете в центре внимания.

14 «Два в одном»: длинное пальто, скомбинированное из меха и пальтовой ткани с принтом «под леопарда», легко превращается в укороченный меховой жакет: достаточно отстегнуть его нижнюю часть.

15 Утепленный жакет, скомбинированный из разных видов трикотажного полотна, с меховыми деталями на рукавах, выглядит очень стильно и комфортно.

16 Успех этой дубленки — в обилии пуговиц, которые можно расстегнуть и, тем самым, изменить внешний стиль модели. Кожаные патчи на плечах и пояс с пряжкой ниже бедер делают ее еще более оригинальной.

17 Топ-жилет из пальтовой ткани с застежкой на «молнию» на спинке, патами с пуговицами по бокам и декоративной меховой деталью спереди — настоящая дизайнерская вещь.

18 Каракулевая накидка с горизонтальными прорезями для рук делает силуэт четким и строгим.

18



42 Если хотите О ВАС РАССКАЖЕТ ВАША ОДЕЖДА

1. Вы привыкли к каждому сезону покупать себе что-нибудь новенькое из одежды, даже если в этом нет необходимости?

Да — 3 балла.
Нет — 0.

2. Ткани каких расцветок вы предпочитаете?

Однотонные — 3.
Набивные — 2.
Определенного пристрастия к тем или другим нет — 0.

3. Какой стиль одежды вы считаете своим?

Классический — 0.
Спортивный — 3.

Модный сейчас — 5.
Экстрамодный — 7.

4. Хватает ли у вас смелости в числе первых носить экстравагантные вещи?

Да — 5.
В зависимости от обстоятельств — 3.
Нет — 0.

5. Любите ли вы смелые сочетания цветов?

Да — 5.
Изредка — 3.
Нет — 1.

6. Какую одежду вы надеваете чаще всего?

Спортивные блузки — 3.



НЕ ПРЯЧЬТЕ НЕДОСТАТКИ —

Именно такой совет даст вам любой стилист. Так, например, известный американский стилист Колетт Верден считает, что наше чувство уверенности в общении с другими людьми напрямую зависит от того, как мы одеты.

Она советует отдавать предпочтение не моде, а стилю. Все когда-нибудь встречались с женщинами, которые не следуют модным тенденциям, но настолько неотразимо стильны и уверены в себе, что на них невозможно смотреть без восхищения. Колетт дает женщинам несколько важных советов по поводу их гардероба.

НЕ ПРЯЧЬТЕ, А ПОДЧЕРКИВАЙТЕ

Удивительно, как много женщин носят одежду, которая велика им на один или два размера. Они думают, что, прикрыв таким образом свои недостатки, будут чувствовать себя увереннее. А на самом деле они маскируют свои достоинства, которые необходимо подчеркнуть.

СОБЕРИТЕ УМНЫЙ ГАРДЕРОБ

Сделайте гардероб не местом, где вы храните одежду, а помощником в создании собственного имиджа. Выбирая одежду, думайте не о том, что вы наденете, а о месте, куда вы в этой одежде пойдете. Так проще подобрать уместную одежду.

Устройте разборку в шкафу и оставьте только те вещи, которые сочетаются с другими как минимум тремя различными способами. Только так можно создать гардероб, состоящий из сотен вариантов одежды, а не из сотен предметов одежды.

ОДНА ТРЕТЬ — ТЕЛО, ДВЕ ТРЕТИ — НОГИ

Каждая женщина мечтает иметь стройный вытянутый силуэт. Визуально добавить роста и изящества поможет простое правило.

Следите, чтобы одежда разбивала вашу фигуру на две части: верх (тело) и низ (ноги), причем, нижняя часть должна быть вдвое длиннее, чем верх. Такая разбивка отлично маскирует бедра и живот — те части тела, которые не нравятся большинству женщин.

Она визуальное удлиняет ноги и добавляет роста. Добиться такой разбивки легко, надо лишь заправить рубашку или блузку в брюки или юбку, закрепить свободный топ на талии поясом или надеть укороченный жакет.



Английские костюмы — 2.
Юбки строгого покрова — 1.

7. Какой фасон шляпы вы бы предпочли?

Романтический, с широкими полями — 7.
«Тюрбан» — 4.
Без полей — 2.
Вы вообще не носите шляп — 0.

8. Какие сумочки вам больше нравятся?

Спортивные на ремне — 4.
Напоминающие сундучок — 3.
«Конверты» — 2.
Любые модные в данном сезоне — 0.

9. Вы любите туфли на каблучке?

Да — 3.
Нет — 0.

10. Есть ли в вашем гардеробе хоть одна

вещь, сделанная своими руками?

Да — 3.
Нет — 0.

11. Какую одежду вы любите носить дома?

Длинную юбку с блузкой или джемпером — 5.
Брюки со свитером или футболкой — 3.
Донашиваете старые вещи или ходите в халате — 2.

12. Какие вы предпочитаете украшения?

Бусы — 7.
Броши — 5.
Кулоны — 3.
Просто цепочки — 2.

13. Ваши любимые узоры на тканях:

Цветы — 7.
Горошек — 5.
Полосы — 3.
Геометрический рисунок — 1.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

От 5 до 11. Вы цените покой и стабильность, не спешите раскрывать душу, хотя всегда вежливы и приветливы с окружающими. С трудом завязываете новые знакомства, но уж если кто завоевывает ваше расположение, то надолго. Вы хорошая хозяйка, требовательная мать, исполнительный работник.

От 12 до 22. Вы вся такая противоречивая! Легко переходите от радости к грусти, от мрачного настроения к безудержному веселью. Любите постоянное движение и часто меняете свои взгляды, хотя это не всегда нравится окружающим.

На работе вас часто выручают хорошая реакция и смекалка, но такие периоды часто сменяются днями апатии и бездействия. Вам не хватает душевного равновесия. Постарайтесь его обрести.

От 23 до 37. Вам легко с окружающими, а им — с вами. Вы хорошо владеете собой, доброжелательны, но при необходимости способны на моментальную реакцию. Вам удастся завоевать доверие даже тех, кто поначалу относился к вам неприязненно. Хорошо справляетесь с работой. Ваш дом — это спокойная пристань, где любят бывать ваши друзья.

Больше 37 баллов. Независимо от возраста, вы молоды душой. Легко зажигаетесь, но так же легко и гаснете. Вы слишком впечатлительны и не умеете скрывать своих чувств. Это неплохо, но иногда создает сложности в общении с окружающими, осложняя и их, и вашу жизнь...

ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ДОСТОИНСТВА!

Посмотрите внимательно на парные картинки, и вы поймете, что гораздо чаще мы сами уродуем себя, неправильно подбирая одежду. Вернее, даже не саму одежду, а ее длину, ширину, а также глубину выреза. Согласитесь, одна и та же женщина выглядит совсем иначе, если слегка изменить фасон ее наряда или просто носить его чуточку по-другому.

ПАМЯТКА СТИЛЯ

Создавая комплекты из имеющихся вещей, разложите их на полу или на столе и сфотографируйте все возможные варианты сочетаний. Так вам не надо будет вспоминать и примерять каждую вещь отдельно. Вы сможете выбрать сразу весь наряд целиком.

ДОБАВЬТЕ ЦВЕТА

Не бойтесь добавлять яркие детали или составлять наряд из одежды ярких цветов: она тоже может быть стильной. Такие вещи носят только уверенные в себе женщины. К тому же, яркие принты и расцветки хорошо маскируют проблемные места.

УДЕЛИТЕ ВНИМАНИЕ ПРИЧЕСКЕ И МАКИЯЖУ

Разработав свой стиль, уделите внимание прическе и макияжу, потому что стиль — это не только одежда. Гармоничный образ невозможен без прически и макияжа, которые максимально подчеркивают достоинства внешности.

с 15 ноября по 15 декабря

Гороскоп

Астролог-консультант Николай БУРЯ

ОВЕН Во второй половине ноября у многих появится возможность решить сложные проблемы и начать новый этап в жизни. В третьей декаде месяца берегите свой организм от осенних простуд и ведите здоровый образ жизни. В первой половине декабря возможны неожиданные и весьма важные перемены в жизни, сулящие улучшение социального и финансового положения. Поездка, которая может состояться в первой половине месяца, принесет много интересного и полезного.

Неблагоприятные дни в ноябре: 16, 20, 24, 30. В декабре: 3, 8, 13.

ТЕЛЕЦ Во второй половине ноября возможны неблагоприятные моменты в деловых союзах, любовных отношениях или в семье. Некоторым не избежать ссор и громких выяснений отношений. В первой половине декабря могут появиться неожиданные и перспективные предложения в профессиональной сфере. С 3 по 10 декабря можно ожидать хорошей прибыли, крупных и удачных покупок. У некоторых появятся планы, связанные с переездом на другое место жительства.

Неблагоприятные дни в ноябре: 19, 23, 27. В декабре: 2, 6, 12.

БЛИЗНЕЦЫ В период с 18 по 23 ноября повышена опасность неприятных случайностей, простудных заболеваний. С 25-го по 29-е возможен возврат старых долгов, получение дополнительной прибыли. В конце месяца влюбленные должны быть более внимательны друг к другу, чтобы избежать конфликтных ситуаций. С началом декабря многим придется наводить порядок в своих деловых и романтических связях. У служащих возможны проблемы с начальством.

Неблагоприятные дни в ноябре: 17, 20, 24, 30. В декабре: 3, 8, 13.

РАК Во второй половине ноября в делах возможен некоторый застой. Неожданное романтическое приключение или восстановление давней связи может способствовать продвижению в карьере, повышению настроения и деловой активности. В первой половине декабря появится возможность урегулировать отношения как в деловой, так и в личной жизни. У некоторых романтические отношения перерастут в этот период в хороший, прочный и устойчивый брак.

Неблагоприятные дни в ноябре: 18, 23, 27. В декабре: 2, 6, 12.

ЛЕВ Во второй половине ноября у большинства представителей этого знака возрастет энергетический потенциал. Перед ними могут открыться удачные перспективы в карьере, социуме и в личной жизни. В первой половине декабря некоторые могут получить предложение участвовать в новом выгодном проекте, который обещает высокую прибыль. Некоторые получают повышение по службе. В личной и семейной жизни сложных проблем не предвидится.

Неблагоприятные дни в ноябре: 17, 20, 25, 30. В декабре: 4, 10, 14.

ДЕВА Вторая половина ноября будет насыщена разнообразными событиями: как приятными, так и не очень. С 18 по 23 ноября опасайтесь конфликтов с руководством и в кругу семьи, это может помешать вашим планам. Декабрь принесет много домашних забот. Первая половина месяца благоприятна для крупных покупок, изменения обстановки в доме, наведения порядка. После 13 числа больше думайте о здоровье, чем о делах.

Неблагоприятные дни в ноябре: 18, 22, 26. В декабре: 2, 7, 11, 15.

ВЕСЫ После 15 ноября вас ожидает успех и в профессиональных, и в финансовых делах. С 24 по 29 ноября будьте внимательны и осторожны со случайными знакомствами. В первой половине декабря обратите внимание на поступающую информацию, чтобы не упустить важную для вас новость. В период с 7 по 15 декабря больше внимания уделяйте здоровью, а в путешествиях и поездках соблюдайте особую осторожность.

Неблагоприятные дни в ноябре: 17, 21, 25, 29. В декабре: 4, 9, 14.

СКОРПИОН Вторая половина ноября благоприятна для осуществления многих планов. В это время могут появиться неплохие перспективы в работе, новые предложения и проекты. В конце ноября сдерживайте свой эгоизм и держите язык за зубами. В первой декаде декабря вы можете оказаться в сфере чужих секретов, будьте осторожны, это грозит вам неприятностями. 10-15 декабря — период неблагоприятный для вашего здоровья: берегите его.

Неблагоприятные дни в ноябре: 18, 22, 26. В декабре: 2, 7, 12.

СТРЕЛЕЦ Во второй половине ноября высока вероятность заболеваний. Предполагаемые поездки, скорее всего, не состоятся. В начале декабря вы сможете сделать удачные вложения, позаботиться о будущих источниках дохода. Наиболее продуктивная полоса — первая декада месяца. Деловые знакомства перерастут в крепкие перспективные связи. В романтических отношениях возможны серьезные повороты. В финансовых делах — блестящие перспективы.

Неблагоприятные дни в ноябре: 16, 21, 25, 29. В декабре: 5, 9, 13.

КОЗЕРОГ Поездки, встречи и контакты, запланированные на конец ноября, принесут положительные результаты. Отношения с родственниками станут более ровными. В конце ноября и в первой декаде декабря возможно ухудшение здоровья, снижение иммунитета. После 9 декабря будьте внимательны при финансовых расчетах, вас могут обмануть. С 11 по 15 декабря возможна прибыль за посреднические услуги, или появится некий неофициальный источник доходов.

Неблагоприятные дни в ноябре: 19, 23, 28. В декабре: 1, 6, 11.

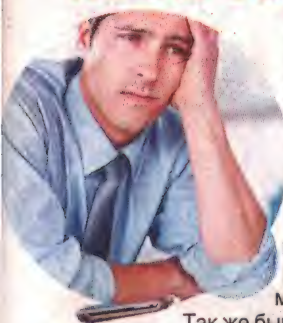
ВОДОЛЕЙ Во второй половине ноября возможны неприятные известия от друзей или дальних родственников, проблемы со здоровьем. Финансовая ситуация будет стабильной. В первой половине декабря соблюдайте осторожность за рулем: возможны проблемы с транспортом, ДТП. Некоторых ожидают хлопоты с получением наследства или переездом на другое место жительства.

Неблагоприятные дни в ноябре: 20, 25, 29. В декабре: 5, 10, 14.

РЫБЫ В период с 15 по 29 ноября работы прибавится. Некоторые могут получить повышение в должности на старом месте или на предложение новой работы. В первой половине декабря у супругов и влюбленных, после произошедших конфликтов, может появиться желание сгладить проблему и установить мир. У многих Рыб активизируются отношения с родственниками, возможны встречи с родней, проживающей в другом городе или стране.

Неблагоприятные дни в ноябре: 19, 23, 28. В декабре: 1, 6, 11, 15.

УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ — ДО И ПОСЛЕ СЧАСТЬЯ



Конечно, что такое счастье, все представляют по-разному. А, вот, психологи из Нидерландов сделали важное открытие: опросив целую тысячу офисных работников, они выяснили, что для «офисного планктона» предвкушение отпуска дает гораздо больше ощущения счастья, чем... сам отпуск!

Измеренный по специальной шкале «уровень счастья» у вернувшихся из отпуска пару недель назад и у еще не отдохавших примерно одинаков.

Так же было отмечено, что, как ни странно, количество отпускных дней не играет для «уровня счастья» никакой роли. И по мнению психологов, лучше несколько более коротких отпусков в течение года, чем один длинный. От себя добавим, что несколько длинных отпусков еще лучше. Но в этом случае пострадает «уровень счастья» работодателей...

В ОЧКАХ — ЗНАЧИТ УМНЫЙ!

Известно, что человека в очках — будь он школьником или взрослым — традиционно воспринимают как более умного. Такое отношение оформилось еще в позапрошлом веке: тогда очки носили люди, много читающие или пишущие — профессора, писатели, аптекари, естественно, все они, как на подбор, были умными.

Недавно, в ходе исследования американских офтальмологов, выяснилось, что, как ни странно, «очкарики» действительно умнее. Обследовав полторы тысячи человек, близоруких и дальнозорких, они обнаружили, что коэффициент интеллекта у 80% «очкариков» выше, чем у их «безочковых» сверстников.

Со старческой близорукостью и дальнозоркостью всё понятно: с возрастом люди чаще всего умнеют. А вот как быть со школьниками? Еще 40 лет назад в классах было по два-три очкарика, сейчас же — чуть ли не половина. Что, теперь дети массово стремительно умнеют, начиная уже с яслей?..



ЗАЧЕМ ПЕРМЯКИ СОЛИЛИ УШИ?

Все знают выражение «пермяк солены уши». А с чего бы у отдельно взятой категории населения Российской империи вдруг появился такой особый признак, к тому же непонятный: то ли похвальный, то ли критический. Дело в том, что признак этот — констатирующий!

...Много веков назад на пермской земле были открыты крупные месторождения каменной соли. Добывали ее, как водится, вручную, да и все остальные работы, в том числе и доставка соли в амбары, а потом и на баржи, механизировать никто и не пытался. Так вот, мешки с солью носили специально обученные люди — солёносы. При этом соль разъедала не только их спины и шеи, но и уши, от чего те воспалялись и покрывались коростой.

По этим ушам и опознавали легко многих жителей Пермского края: «Гляди, пермяк солёны уши пожаловал»...



«ВАШ БУДИЛЬНИК, СЭР!»

Были времена, когда не то что гаджетов с набором самой разнообразной информации, в том числе и о времени, а даже элементарных часов у большинства людей не было. Как народ ухитрялся попадать на работу в положенное время?! Правда, для пролетариата, то бишь для трудящихся на предприятиях, придумали заводской гудок. Но как быть с представителями



среднего класса, для которых гудок — это ещё рано, а потом чуть-чуть — и уже поздно? В Англии, например, первыми додумались до новой профессии — человека-будильника.

Орудиями труда у него были длинная лестница и палочка с небольшим набалдашником. Обходил он дома по разработанному маршруту, заранее справившись о времени у какой-нибудь башни с часами или знакомого владельца тикающей вещицы. Приставив к дому лестницу, взбирался к нужному окну на втором-третьем этажах — без страховки! — и аккуратно стучал в него — до тех пор, пока с другой стороны окна не появлялась заспанная физиономия заказчика. Они обменивались пароллями: «Будильник, сэр!» — «Спасибо, Джон!», и расставались, довольные друг другом.

Единственное неудобство заключалось в том, что после ухода «будильника» прилечь «еще на пять минуток» было очень рискованно: «будильник» не почтальон, не звонит дважды...

«КОРОЛЕВСКИЙ ЦВЕТOK» И «ВОСЬМАЯ ЗАПОВЕДЬ»

Из истории нам известно, что картофель довольно долго приживался во Франции: знать считала, что ей полагается кушать зеленые овощи, а корнеплоды — черни. А «чернь» вполне довольствовалась тем, что было привычным.

Судьбу картофеля изменил предприимчивый придворный фармацевт и приличный человек, думавший о благе общества, — Антуан Пармантье. Он придумал два способа.

Первый заключался в том, что он уговорил короля Людовика XVI прикрепить цветки картошечки к мундиру и появиться в нем на балу, Мария Антуанетта вплела их в свою прическу. Надо ли говорить, что вскоре картофельные клумбы были у всей парижской верхушки.

Второй способ должен был подействовать на крестьян. Пармантье в окрестностях Парижа засадил картофелем поле, выпросил роту солдат для его охраны и объявил, что растение имеет огромную ценность и тот, кто его украдет, будет казнен. При этом солдатам было велено охранять только днем, а на ночь покидать пост. В скором времени поле... опустело!

Сегодня на том поле стоит памятник Пармантье со словами: «Благодетелю человечества»...





ДАВАЙТЕ ИЗОБРЕТЕМ ВЕЛОСИПЕД!

ВЕЛОСТОЛ

● Два колеса разного диаметра, три стекла по их размеру, четыре вилки и несколько шестеренок — вот необходимые материалы для чудного столика.

● А если колес четыре, да еще все с вилками, останется только прикрепить к ним столешницу, и передвижной столик готов.

ВЕЛОУМЫВАЛЬНИК

Если позволяют размеры вашей ванной комнаты, устройте основу под раковину умывальника из старого велосипеда. Надо лишь снять руль, седло и добавить деревянную основу под раковину и корзину для полотенец. Ее, кстати, тоже можно снять со старого велосипеда.

ВЕЛОЛАМПА

Основу настольной лампы можно смастерить из цепи. Прикрепите к ней часть колеса и велосипедный фонарь. Колесо желательно брать от детского велосипеда, иначе лампа будет слишком большой.

ВЕЛОТАБУРЕТ

Если к части рамы, на которую



крепится заднее колесо, приварить металлические трубки и полосы, она будет отлично стоять на полу. Замените велосипедное седло на мягкое круглое сиденье и застопорите педали. У вас получится отличный барный табурет.

ВЕЛОТОРШЕР

Добавьте к основе из трехколесного детского велосипеда задние колеса от детской коляски, замените сиденье, а к рулю прикрепите абажуры, у вас получится мобильный торшер.

ВЕЛОРЕЙЛИНГ

Если у вас есть возможность подвесить к потолку колесо от велосипеда, из него получится отличный рейлинг для кухонной утвари, достаточно будет снабдить колесо крючками.

ВЕЛОЛЮСТРЫ

Можно просто обмотать подвешенное к потолку колесо гирляндой, можно прикрепить по ободу колеса патроны и вкрутить в них лампочки, а можно удалить спицы, заменив их толстыми нитками или проволокой, пропущенной в отверстия для спиц, соединить



Но не для езды, а для создания особого интерьера. Обычно велосипедисты — люди фанатичные, а значит, двухколесный конь, вышедший из употребления, вполне может послужить для превращения в деталь интерьера, которая подчеркнет особую страсть хозяина.





два колеса и получить совершенно оригинальный шедевр.

ВЕЛОПАННО

Из вставленных в рамку высотой от пола до потолка велосипедных колес разного диаметра получится отличное панно. Если количество колес будет прирастать, сделайте несколько панно. Когда они занимают всю стену, то выглядят эффектно. Иногда для панно достаточно 4 колес, если поместить их на деревянные рейки, а на спицы прикрепить семейные фото.

ВЕЛОЧАСЫ

Прикрепите к втулке колеса ча-

совой механизм, повесьте его на стену, выкрашенную темной краской, наклейте вокруг колеса римские цифры и останется только придумать из чего смастерить стрелки для таких больших часов.

ВЕЛОБАР

Колеса от велосипеда нужны в передвижном баре, чтобы можно было возить его по дому. Раму для стола-бара придется сварить отдельно. Этот бар можно использовать также как шведский стол для небольшой компании.

Подготовила
Валентина ЖИЛИНА



КАК ЖИТЬ С МУЖЧИНОЙ, ЗАЦИКЛЕННОМ НА СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

Долгое время большая часть мужчин не обращали внимания на свое здоровье, уговорить их пойти к врачу или принять лекарство было практически невозможно. Но сейчас здоровый образ жизни в тренде и, следуя ему, люди стали больше думать о состоянии своего организма. Мужчины, которые все делают основательно, приняв эту доктрину, начинают фанатично печься о своем здоровье. А жить с фанатиком — это всегда проблема. Готовы ли вы строить отношения с мужчиной, главная цель жизни которого — забота о себе, любимом?

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ — ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Он правильно питается, по утрам бегает в любую погоду, тщательно продумывает меню, чуть ли не с лупой читает этикетки на продуктах и косметике, чтобы не пропустить все эти вредные «Е», соблюдает режим дня, не имеет вредных привычек. Казалось бы, идеальный мужчина. Но так внимательно он может относиться только к своему здоровью, и никогда не посочувствует вам. «Заболела? Сама виновата. Надо было больше внимания уделять своему здоровью».

Самое неприятное в таких борцах за здоровье — их искреннее желание осчастливить окружающих лекциями о правильном питании, режиме и физических нагрузках, причем всё это, как правило, не только умозрительно-поучительно, но и изобилует разными физиологическими подробностями, которые портят аппетит остальным.

ЧТО ПРИВЕЛО ИХ К ЖИЗНИ ТАКОЙ?

Ярыми сторонниками ЗОЖ обычно становятся те, кто панически боится болезней и смерти. Отсюда такая рьяная работа по предотвращению малейшего потенциального недомогания. А поскольку все мании и фобии «растут» из детства, причиной такой панической боязни чаще всего бывают детские впечатления от смерти близкого человека, связанной с болезнью.

Потрясенный ребенок дает себе зарок: «Со мной такого никогда не случится», и предпринимает все меры, чтобы сохранить здоровье.

Мужчины — народ впечатлительный, поэтому часто причиной смены образа жизни может стать перенесенная когда-то болезнь, принесящая очень неприятные ощущения, или ужас от того, что ему довелось своими глазами увидеть огрехи пищевого производства.

А ЧТО ДЕЛАТЬ ВАМ?

К счастью, с таким мужчиной вполне можно построить гармоничные отношения, конечно, если вы не из тех женщин, которые стремятся угробить собственное здоровье фаст-фудом, курением, алкоголем и ночным образом жизни. В этом случае противоречия могут оказаться непреодолимыми.

А в остальном следящие за здоровьем мужчины обычно очень заботливы и не имеют вредных привычек. И у вас есть все шансы прожить с таким мужчиной счастливую, здоровую и долгую жизнь. И это в наше время, когда половина мужчин не доживает до пенсионного возраста.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Все знают эту поговорку, но многие считают, что тренированное тело и здоровый организм — синонимы. Фитнес-клубы, которые уже существуют и продолжают появляться как грибы после дождя, подарили желающим строить здоровое тело возможность делать это, что называется, не отходя от дома или места работы. Большую часть посетителей этих многочисленных залов составляют мужчины. Они готовы тренироваться каждую свободную минутку и часами ворочать железо, чтобы довести свою мускулатуру до совершенства. Ради этой цели они без устали пьют протеиновые коктейли, энергетики, а некоторые не прочь добавить в рацион даже стероиды.

Здоровое тело почему-то ассоциируется у них с накачанными мускулами, а здоровый дух с упорством в тренировках, при этом никто из них не вспоминает, что тело — это не только мышцы, но еще и скелет, которому несладко от таких нагрузок, и внутренние органы, которые совсем не рады, что их травят стероидами и энергетиками. На пресс с кубиками покупаются и многие женщины, считая, что подруги им позавидуют. Но через некоторое время они понимают, что никогда не смогут конкурировать с тренажерами и тренировками, отнимающими у их избранника все свободное время.

ЧТО ПРИВЕЛО ИХ К ЖИЗНИ ТАКОЙ?

Чаще всего причиной фанатичного стремления к идеальному телу является низкая самооценка. Обычно мужчины, которые в детстве натерпелись от физически более крепких одноклассников, в подростковом возрасте страдали от того, что на них, неказистых, не обращали внимания девушки, а в юности насмотрелись на успешных мужчин с красивыми телами, думают,





этих профессиональных нытиков, когда они начинают подозревать наличие у себя серьезного заболевания, а поскольку на мелочи они не размениваются — то сразу ищут у себя признаки чего-то неизлечимого, например, диабет, инфаркт или рак. Эти подозрения выливаются в бесконечное хождение по врачам и обследования. Поскольку, как правило, никаких болезней не находится, к описанию симптомов добавляется брюзжание по поводу непрофессионализма врачей и бесконечные поиски альтернативных специалистов и методов диагностирования. Когда вера в официальную медицину иссякает окончательно, к делу спасения себя, любимого, привлекаются знахари, лекари и травники. Самое неприятное, что поскольку психосоматика у таких людей развита очень сильно, они своей мнительностью часто доводят организм до реальных сбоев и даже серьезных заболеваний.

Мужчина-ипохондрик очень напоминает своим поведением одного из героев Джеромом Джерома, что плавали в лодке вместе с собакой. К сожалению, современный страдалец не идет к знакомому доктору, который прописал бы ему фунтовый бифштекс, пинту пива, длительную прогулку и выбрасывание дури из головы. Нет, он лезет в Интернет и находит там описание еще множества причин для беспокойства о своем здоровье.

ЧТО ПРИВЕЛО ИХ К ЖИЗНИ ТАКОЙ?

Обычно причиной такого маниакального поиска в себе какого-то заболевания бывает либо чрезмерная опека в детстве, либо, напротив, недостаток родительского внимания.

Есть такие семьи, когда по поводу каждого чиха ребенка вызывается «скорая помощь» или собирается консилиум врачей. Когда мальчиков берегут от всего на свете, считая слабенькими и болезненными, они именно такими и вырастают, абсолютно уверенные, что на всем свете нет больше таких серьезно больных людей.

А бывает наоборот, растут мальчишки предоставленные сами себе, потому что родителям некогда, они работают. Они вспоминают о своих детях только тогда, когда те заболевают, находят для них время, таскают по врачам, заботятся. А дети — отличные приспособленцы: если они видят родительскую любовь только во время болезни, начинают болеть изо всех сил, используя состояние своего здоровья для шантажа невнимательных родителей.

Обе модели поведения с возрастом закрепляются, из мальчиков вырастают мужчины-ипохондрики, которые постоянно нуждаются в заботе, жалости и внимании, потому что вечно болеют. К сожалению, ни на какие другие отношения с женщинами такой мужчина не способен. Он может быть только «смертельно больным Карлсоном».

А ЧТО ДЕЛАТЬ ВАМ?

Женская любовь всегда сродни жалости, многие строят свои отношения с мужчинами, руководствуясь исключительно материнским инстинктом,

подбирая сырых и убогих, которых хочется обогреть и приласкать. Если вы относитесь к тем женщинам, которые из жертвенных побуждений останавливают свой выбор на алкоголике, наркомане или ипохондрике, желая вытянуть его из болота, будьте готовы к тому, что свою жизнь придется принести ему в жертву. Рядом с вами никогда не будет мужчины, будет вечный больной, которого надо холить и лелеять. Вся ответственность за семью ляжет на вас, все решения будут вашими, ведь ипохондрику нельзя волноваться — вдруг заболеет? Хотите превратиться в вечную сиделку? Он точно не будет против. Вот только о детях придется забыть, потому что вечный страдалец не переносит конкуренции и требует, чтобы вся ваша забота была направлена исключительно на него.

Ипохондрия — это психическое расстройство, и мнимых больных следует показывать прежде всего психологам, психотерапевтам, а, возможно, и психиатрам. Правда, на это больного еще надо уговорить.

Подготовила Мария ДРОНОВА

что идеальная мускулатура заставит окружающих посмотреть на них другими глазами и выше оценить их достоинства. Идеальная фигура для них — способ победить в себе неуверенного обиженного мальчика. Казалось бы, ничего страшного в таком стремлении нет, надо бы порадоваться за человека, который борется со своими комплексами, как может. Если бы не заикленность. С бодибилдером совершенно не о чем поговорить — кроме как о любимых им бицепсах и трицепсах. С другой стороны, байкер предпочитает говорить о мотоциклах, а рыбак — о насадках. Любой увлеченный чем-то мужчина рано или поздно становится фанатиком своего хобби.

А ЧТО ДЕЛАТЬ ВАМ?

Если этот мужчина вам дорог, ничто не мешает вам записаться в тот же зал и совершенствовать собственную фигуру. Во-первых, сразу появится тема для разговора. Во-вторых, со временем вы сможете со знанием дела давать ему советы и доказывать, что здоровое тело и накачанное — это две большие разницы.

У КОГО ЧТО БОЛИТ...

А у этих мужчин болит все. Нет такого дня или даже часа, когда они чувствовали бы себя хорошо. Они постоянно прислушиваются к себе и подробно делятся с окружающими своими переживаниями по этому поводу.

Совсем тяжело становится переносить



ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ МОЛОКО?

ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС...

Несколько тысячелетий люди не могли обойтись без молока. Корова или коза были символом сытой жизни. Считалось, если в доме есть корова, голод не страшен. Что же случилось? Почему ученые вдруг ополчились на молоко? Или дело не в молоке, а в том напитке, который пытаются выдать за него современные производители?

Так пить или не пить молоко? Мнения расходятся диаметрально. Мы предлагаем вам несколько фактов о молоке и молочных продуктах, которые помогут вам самостоятельно ответить на этот вопрос.

ЭЛИКСИР ЗДОРОВЬЯ ИЛИ ПРОВОКАТОР БОЛЕЗНЕЙ?

С одной стороны, молоко стало не то, что раньше. Купленное в магазине молоко в наше время может иметь в составе растительные компоненты, а главное, быть экологически грязным, содержать возбудители кишечных инфекций или аккумулировать гормоны и антибиотики, которые добавляют в корма и применяют для лечения коров. В молоке могут быть пестициды, радионуклиды и соли тяжелых металлов, которые нельзя нейтрализовать при термической обработке. Да и сама обработка: кипячение, пастеризация и стерилизация, уничтожает микробную флору молока, снижая его качество, в нем исчезают ценные бактерицидные свойства, частично утрачиваются полезные белки и витамины.

С другой стороны, молоко — это продукт питания, в котором более 100 необходимых нашему организму веществ: 20 аминокислот, 20 витаминов, 25 жирных кислот, 30 минеральных солей и важные для обмена веществ ферменты. При этом они гармонично сочетаются друг с другом, поэтому не только сами легко усваиваются, но и облегчают усвоение растительных белков и жиров. Опять же, в 100 мл молока

ка всего около 60 ккал, что позволяет утолить голод молоком, не набивая при этом желудок.

● Если вы будете употреблять молоко от частной коровы и продукты из этого молока, то получите больше пользы, чем от продуктов, изготовленных на молочных заводах.

МОЛОКО ИЛИ КИСЛОМОЛОЧКА?

С одной стороны, такая популярная у населения кисломолочная продукция содержит меньше кальция, чем молоко, и больше жира.

С другой стороны, кисломолочные продукты более комфортны для нашего пищеварения, чем молоко: уже через час после еды они усваиваются на 91%, а молоко — всего на 32%, и при этом сохраняют все присущие молоку полезные свойства. Кроме того, кисломолочные продукты (кефир, простокваша, йогурт, ряженка) содержат огромное количество живых бактерий, которые укрепляют иммунитет.

● Вам решать, какой именно молочной продукции вы отдадите предпочтение.

ХОЛЕСТЕРИН ПЛЮС ИЛИ ХОЛЕСТЕРИН МИНУС?

С одной стороны, в молоке и молочных продуктах содержится 66% насыщенных жирных кислот, которые становятся провокаторами сердечно-сосудистых заболеваний. Они повышают уровень холестерина в крови и способствуют развитию атеросклероза.

С другой стороны, холестерин может повышаться

только при чрезмерном увлечении молочной продукцией. Например, в Шотландии 25 лет проводили эксперимент и выяснили, что смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на 10% меньше среди тех, кто выпивает 1 стакан молока в день. Видимо, причина в том, что содержащаяся в молоке ланолиновая кислота способствует снижению уровня холестерина и, к тому же, обладает противоопухолевым свойством.

● Получается, что дело всего лишь в количестве, а меру, как известно, надо соблюдать во всем.

КАЛЬЦИЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЛИ КАЛЬЦИЙ ХИМИЧЕСКИЙ?

С одной стороны, если в организме не хватает витамина D, можно есть исключительно продукты, богатые кальцием, и этого все равно будет мало. Без солнечного витамина он будет плохо усваиваться организмом, поэтому за количеством витамина D в крови надо следить, особенно в пожилом возрасте. Норвежские ученые семь лет изучали влияние молочных продуктов на человека и пришли к выводу, что если пить много молока, то оно повышает кислотность среды в желудке. А для того чтобы нейтрализовать излишнюю кислотность, организм использует имеющийся у него в наличии кальций, забирая его прежде всего из костей. В таком случае получить достаточно кальция из молока не получится. Обязательно надо добавлять препараты кальция.

С другой стороны, в молочных продуктах содержится «живой» кальций, который находится в органической связи с белками и жирами, поэтому он биодоступен для нашего организма. Чтобы удовлетворить суточную потребность в кальции, надо всего три порции молочных продуктов в день, но



не одновременно, а в течение дня. Кальций лучше усваивается маленькими порциями. Кстати, из аптечных препаратов и пищевых добавок он усваивается гораздо хуже.

● **Старайтесь получать кальций из разных источников, например, добавляйте к молочным продуктам и другие, содержащие кальций.**

КАЗЕИН: НА ПОЛЬЗУ ИЛИ ВО ВРЕД?

С одной стороны, проводя исследования в одной из самых молочных стран, Финляндии, ученые установили, что содержащийся в молоке казеин А₁ способствует развитию ишемической болезни сердца, оказывая повреждающее действие на стенки артерий. Попутно выяснилось, что негативному влиянию на организм молоко обязано термической обработке. Она убивает ферменты, способствующие расщеплению казеина.

С другой стороны, те же исследования устано-

зуют творожистые сгустки, которые не покрывают все стенки желудка и помещать пищеварению не могут. К тому же, известно, что молочные продукты помогают растительной пище быстрее и лучше усваиваться.

● **Так что, заправленный сметаной или йогуртом овощной салат переварится быстрее, чем политый растительным маслом.**

ОТ МОЛОКА ТОЛСТЕЮТ ИЛИ ХУДЕЮТ?

С одной стороны, диетологи считают, что полезными для похудения и диетическими могут быть только обезжиренные молочные продукты и те, что содержат пониженное количество молочного жира. Правда, надо помнить, что витамины А, D, E и кальций не усваиваются, если содержание жира в молоке 1% и ниже. К тому же, вместе с жиром продукты теряют вкус, и, чтобы поправить дело, в них добавляют пищевые добавки и ароматизаторы, которые обычно содержат сахар.

С другой стороны, молочные продукты входят в состав почти любой диеты, потому что содержащийся в молоке кальций ускоряет утилизацию подкожного жира и одновременно препятствует образованию новых отложений. Он повышает температуру тела, за счет чего ускоряется обмен веществ и сокращаются жировые отложения. Кроме кальция, в молоке есть еще ланолиновая кислота, которая тоже способствует потере веса.

● **Считается, что оптимальными для диеты или поддержания нормального веса будут молочные продукты с 2%-ной жирностью.**

НЕСВАРЕНИЕ ИЛИ УСВОЕНИЕ?

С одной стороны, лактоза хорошо усваивается в детском возрасте, а у взрослых фермент, отвечающий за расщепление лактозы, отсутствует. Из-за этого молочные продукты вызывают у них несварение, проблемы с желудком, кишечником или аллергию. Таких людей среди взрослого населения, по разным данным, от 15% до 30%. Правда, ученые выяснили, что люди часто занимаются самодиагностикой, обвиняя молочные продукты в проблемах со своим пищеварением, при этом они

никогда не проходили никаких обследований и не имеют никаких доказательств того, что виновато именно молоко. Поэтому будем считать, что число 5% больше соответствует действительности.

С другой стороны, лактоза (молочный сахар) облегчает всасывание витаминов группы В, аскорбиновой кислоты и кальция. А в кишечнике активизирует размножение бифидо- и лактобактерий.

● **И хотя для повышения иммунитета лучше пить цельное молоко, тем, у кого молочные продукты вызывают дискомфорт в пищеварительной системе, можно посоветовать добавлять разведенное молоко в каши, супы, напитки или использовать кисломолочные продукты, которые частично нейтрализуют непереносимость лактозы.**

На самом деле вопрос: «Пить или не пить молоко?» не стоит только перед небольшой частью людей, которые страдают редким нарушением обмена веществ — галактоземией, при которой противопоказано любое молоко, а они составляют всего 1-2% населения. Остальные должны сами решить, надо или не надо им употреблять молоко и молочные продукты, и какие именно. Правда, есть еще один вопрос: сколько?

Есть такие любители, что не мыслят прожить ни дня без пары литров молока. Они и чувствуют себя хорошо, и лишнего веса не набирают, и настроение себе повышают. И пусть себе пьют молоко на здоровье.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

вили, что среди любителей молока рак толстой кишки встречается в несколько раз реже, чем среди тех, кто молока не пьет. К тому же, в молоке есть еще и казеин А₂, который воспринимается организмом гораздо легче. К сожалению, в коровьем молоке его совсем мало, зато его много в козьем и овечьем молоке. Именно этим и обусловлено пристрастие к козьему молоку и сыру тех людей, которые плохо переносят коровье молоко и молочные продукты.

● **Польза молока зависит от того, какое именно животное подоили.**

МОЛОКО МЕШАЕТ ИЛИ СПОСОБСТВУЕТ ПИЩЕВАРЕНИЮ?

С одной стороны, молоко мешает нормальному перевариванию другой пищи, потому что образует во рту неприятный обволакивающий налет.

С другой стороны, в желудке молоко быстро сворачивается под воздействием желудочного сока и обра-

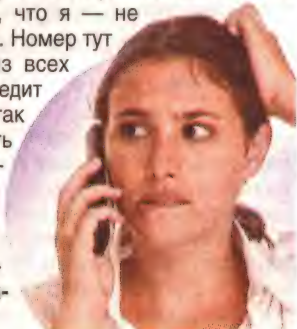


Если хотите ЖИВИТЕ ПРОЩЕ!

Мелкие (и не очень) проблемы доставляют немало неприятностей, но справиться с ними и упростить себе жизнь можно с помощью небольших лайфхаков, которые придуманы нашими читательницами.

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАВЯЗЧИВЫХ ЗВОНКОВ

«Если мне называют медцентры или салоны красоты и настойчиво предлагают прийти к ним на бесплатную акционную процедуру (единственная цель которой: сказать, насколько «у вас всё запущено», и развести на полный курс), говорю, что я — не гражданин РФ. Номер тут же удаляют из всех баз, так как кредит не оформить, так зачем тратить деньги на обзвон? Поэтому звонки сразу прекращаются. Проверено!» Ирина С.



УЛУЧШИТЬ ДИКЦИЮ

«Даньше, когда мой сын волновался, он часто глотал звуки и слегка заикался, от чего жутко стеснялся. Мы потратили много денег на занятия с логопедами, которые советовали повторять скороговорки, но заставить подростка это делать регулярно было трудно. Тогда я нашла способ гораздо интереснее и эффективнее: включить рэп и повторять вслед за исполнителем. Результат превзошел все ожидания: за полгода его дикция улучшилась, а также он стал записывать свои ролики, выкладывать их в Сеть, приобрел популярность и повысил свою самооценку». Галина М.



УСТРОИТЬ СЕБЕ ПРАЗДНИК В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

«Каждый год тщательно готовлюсь к своему дню рождения. За несколько месяцев заранее начинаю откладывать деньги, чем больше — тем лучше. Я не устраиваю на эти накопления мега-вечеринку, не иду в ресторан, не уезжаю в путешествие, да и, вообще, честно сказать, я совсем никак не отмечаю свой праздник уже много лет. Но в сам день рождения и несколько дней после него я просто исполняю любые свои капризы, которые только могу себе позволить на накопленные деньги. Покупаю шубу, наращиваю волосы, приобретаю годовой абонемент в СПА, записываюсь на курсы макияжа — разом делаю всё, что может доставить мне удовольствие и в чём я себя бы ограничила в повседневной жизни, потому что гораздо приятнее сразу вывалить на себя кучу таких событий, чем растянуть на раз в месяц с зарплаты. И благодаря этому праздничное, да и, вообще, хорошее настроение намного выше и намного дольше сохраняется, чем если бы я на эти деньги устроила кутёж с друзьями в ресторане или сауне». Полина О.



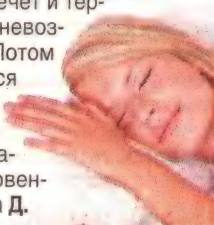
НИЧЕГО НЕ ЗАБЫВАТЬ

«У меня уже давно такая привычка: когда нужно о чём-то не забыть, я пишу себе пальцем в воздухе напоминание. Например: «Взять справку в бассейн». Всегда помогает!» Людмила К.



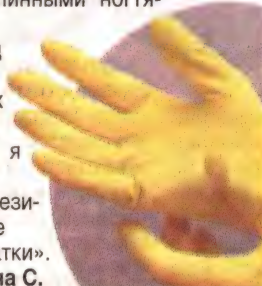
БЫСТРО ЗАСНУТЬ

«Бывает, ночью проснешься, и не уснуть. Ворочаешься-ворочаешься, все без толку. Но я нашла для себя выход — нужно принять самую неудобную позу и полежать так минут 10-15, пока все не затечет и терпеть уже невозможно. Потом повернуться так, как хочется — и засыпает мгновенно!» Елена Д.



СОХРАНИТЬ КОЛГОТКИ ЦЕЛЫМИ

«Чтобы не поставить зацепки на капроновых колготках с моими длинными ногтями, перед тем как их надеть, я надеваю резиновые перчатки». Регина С.



БЫСТРО ВЗЯТЬ ЗАБЫТОЕ

«У меня в коридоре возле входной двери лежат бахилы. Если вдруг я забуду что-то в квартире, и мне придется возвращаться, я могу забрать это быстро, не разуваюсь и не нервничаю». Елена В.



ВЗЯТЬ ОБЕЩАНИЕ С РЕБЕНКА

«Когда наша шестилетняя дочь что-либо натворит, а потом извиняется, я записываю её речь о том, что «она больше так не будет» на видео. А потом иногда показываю, ибо детям свойственно забывать то, что они наобещали. Так делала моя мама. Но поскольку я росла без высоких технологий, для меня приходилось все писать на бумаге, сопровождая подписью и датой в конце...» Светлана Л.



ПРИЙТИ В ФОРМУ ПОСЛЕ РОДОВ

«Недавно стала мамой, ну и как многие, за беременность набрала лишние килограммы. В зал ходить некогда, но я нашла способ, который помогает мне прийти в форму. Когда гуляю с коляской, а делаю я это по два часа в день и больше, я надеваю утяжелители для ног и хожу, хожу. Главное — не сидеть на скамеечке и болтать с такими же мамочками, а двигаться!» Мария М.



НЕ КРИЧАТЬ НА ДЕТЕЙ

«Когда меня злит то, что делает мой ребенок, и мне хочется закричать на него, я тут же представляю себя в будущем — старенькой, немощной бабушкой, а его — молодым и полным сил и также орущего на меня, как я сейчас. Эта мысль заставляет меня мгновенно прикусить язык, потому что я тоже хочу понимания и человеческого отношения». Светлана Ж.



«Я давно поняла, как отделять людей, кому ты действительно дорог, от прочих приятелей и знакомых. Помните фильм «Бойцовский клуб»? В нем герои ходили в общества смертельно больных, и одна из причин этого — потому что там их действительно слушали, а не просто ждали своей очереди, чтобы высказаться. Так и в реальной жизни. Если тот, с кем вы общаетесь, действительно заинтересованно слушает, что вы ему рассказываете о себе, вы ему дороги. Если же он без умолку тараторит о своих проблемах, значит, вы ему нужны только для своего «эмоционального слива». Люди вообще любят говорить о себе. И только настоящих друзей и близких интересуете вы сами». **Алевтина У.**



ПОХУДЕТЬ

«Похудела с 52 до 48 размера! А хитрость такая: каждый раз, когда я вижу сладкое, или булочки, или что-нибудь жареное, представляю, что внутри копошатся черви и всякие мерзкие личинки... Явственно так представляю. Каждый раз, когда появляется желание купить пиццу или шоколадку, специально воображаю эту мерзость. Аппетит отбивает напрочь!» **Вика З.**



ПРОСЛЫТЬ ВСЕЗНАЙКОЙ

«Среди друзей, родственников и знакомых у меня репутация «всезнайки», потому что я никогда ни на какой вопрос не отвечаю «не знаю». Если спрашивают, например, «год рождения Моцарта или Пушкина» — называю примерный. Если «имя первой любви Наполеона» — Мария или Анна... Всё равно никто проверять не будет. Главное, отвечать уверенно, тогда ни у кого не будет сомнений!» **Нина Т.**



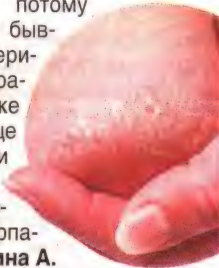
СЭКОНОМИТЬ НА СТОМАТОЛОГИИ

«Стоматологические услуги нынче недешевы. Поэтому я с недавних пор лечу зубы у врачей-интернов. Более квалифицированной помощи не получаю ни у одного платного стоматолога: все делается осторожно, без спешки, вежливо. Да и в конце работу всегда проверяет один или два преподавателя. Лишнего не пипят (как это бывает в платных клиниках), кариес не пропускают, а все удовольствие полностью бесплатно и без очередей!» **Елена К.**



НЕ СТЕСНЯТЬСЯ СВОИХ НОГ

«От того, что в детстве и юности я носила тесную обувь, на ногах появились ужасные мозоли и костяные наросты. Поэтому к моим 30 годам ноги в ужасном состоянии, в связи с чем очень неловко ходить на педикюр. Но я нашла выход. Когда прихожу в салон, прямо с порога говорю, что ноги у меня в ужасном состоянии, потому что я — бывшая балерина. Все сразу же понимающе кивают, и на этом все вопросы исчерпаны!» **Марина А.**



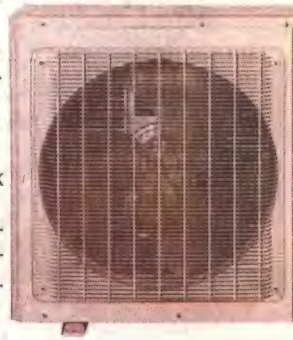
НАЙТИ КОМПАНИЮ

«Когда мне скучно, ишу в телефоне номера знакомых, с которыми давно не общалась. И пишу смс типа «Не забудь про автокурсы завтра» или «Игра в 8.00 в понедельник». А через минуту пишу: «Ой, прости, не тебе». В 9 из 10 раз мне сразу перезванивают и говорят: «О! Как раз о тебе вспоминал, надо бы встретиться, и т. д. И вроде я же не причем, не напращивалась». **Анна И.**



ЗАСТАВИТЬ МУЖА НЕ ХРАПЕТЬ

«Муж спит на спине и храпит безудержно. Разбудить невозможно, объяснить нереально... Включаю кондиционер на +17, забираю одеяло — через 5 минут он мёрзнет и, пытаясь согреться, сворачивается калачиком набок. Кондиционер включаю, накрываю одеялом — спит как ангелочек... Даже не ворочается». **Инга Ч.**



ПРИБРЕСТИ НАВЫКИ УСПЕШНОЙ КОММУНИКАЦИИ

«Когда мне было тринадцать, мама буквально заставила меня прочесть книгу Дейла Карнеги про то, как общаться и заводить друзей. Сейчас понимаю, как здорово, что я усвоила эти уроки коммуникации в детстве. Прошло 20 лет, у меня свое дело (услуги) и куча постоянных клиентов, в том числе из-за искреннего дружеского общения. А секрет и вовсе не секрет: называть человека по имени! Это так просто, но многие этого не делают, как будто стесняются. Вот пишет приятель: «Привет, что нового у тебя?» — А я ему: «Андрюш, привет, нормально», и т. д. Ну, просто ведь, и человеку приятно. Вчера посадила свою дочь читать эту книгу». **Жанна Б.**



ПРИДУМАТЬ «ХИТРЫЙ ПЛАН»

«Моему сыну 8 лет, и он очень остро реагирует, когда над ним смеются в школе. Думаю, негоже ж так. Мужчина должен вырасти, а не плакса. Придумала ему универсальный ответ! На фразы «А ты лохматый», «У тебя козявка в носу», «Не застегнул ширинку» — не обижаться, а с улыбкой сказать: «Это мой хитрый план!» Если ты опростоволосился, нужно просто перевести все в шутку, а не паниковать. Сын был очень рад! «Это мой хитрый план!» Есть еще такая фраза для взрослых. Туману подпустить, когда сказал глупость: «Ну...Вы понимаете, ЧТО я имел в виду», и многозначительно замолчать. Работает!» **Ольга Г.**



ПРИДУМАТЬ ЛУЧШЕЕ ПОЗДРАВЛЕНИЕ

«Если мне предстоит идти к кому-то на юбилей, это — пытка, потому что я совсем не умею придумывать поздравления и не знаю, что сказать. Чтобы избавить себя от мучений, в последнее время делаю так: захожу на сайт с поздравлениями, выбираю приличный текст и начинаю его переделывать. Добавляю личных подробностей, пишу пожелания именно для этого человека, вставляю наши фирменные словечки и шуточки. Порой так увлекаюсь, что от изначального текста остается всего пара слов. И все довольны. Друзья говорят, что мои поздравления — самые точные и искренние». **Лидия Ф.**



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Когда мы молимся перед теми или иными иконами (дома или в церкви), обращаясь к святым, изображенным на иконах, мы просим их о пособничестве за нас, грешных, перед Спасителем или Богородицей. А когда и в каких случаях нам помогает наш ангел-хранитель? Нужны ли какие-либо особые молитвы при обращении к нему?

Учение Церкви об ангельском чине является одним из основных учений, которое Церковь свято хранит и преподносит каждому православному христианину. Задача ангела-хранителя — оберегать душу и тело человека, к которому он приставлен. Именно поэтому любая молитва, домашняя и церковная, содержит в себе упоминание, заключенное в просьбу-обращение, к ангелу-хранителю с тем, чтобы он оберегал нас везде — где бы мы ни находились и чем бы ни занимались. Но очень часто, в связи с греховной нашей жизнью, рвется нить между человеком и духовной составляющей, которую заключает в судьбу каждого человека Господь Бог. И чтобы этим временем не воспользовался дьявол, мы, молясь Богу, Богородице и ангелу-хранителю, просим заранее, чтобы и в таких ситуациях они нас не оставляли, а ангел-хранитель исполнял бы то, для чего приставил его Господь к человеку. Самые распространенные молитвы к ангелу-хранителю:

Недавно, из случайно услышанного разговора, я впервые узнала, что не каждого приходского священника можно выбирать себе в духовники, а самыми авторитетными духовными наставниками на Руси всегда считались старцы. Существуют они и в наше время. Однажды в одном из телевизионных интервью с Патриархом Московским и Всея Руси Кириллом журналист задал ему вопрос, есть ли у него самого духовник. Он ответил, что есть — старец (его даже пока-

зали, хотя он живет уединенно). Не могли бы вы на страницах «Весты» подробнее рассказать о старцах? Как можно с ними связаться и можно ли нам, простым смертным, иметь старца духовником?

Духовником может стать любой священник, мнение которого для вас будет авторитетно, независимо от его возраста, места служения и т. д.

Определение старца можно дать священнику, который служит в священническом сане более сорока лет, достиг иерархических наград и своим авторитетом заработал особое уважение среди прихожан и священнослужителей, но чаще всего происходит это тогда, когда священнослужитель, как правило, монах, уединяется для молитвы, борьбы со своими грехами и страстями. И если ему удастся достичь совершенства, то Господь такого священнослужителя наделяет особым духовным состоянием, через которое тот видит нечто такое, что закрыто для обыденного взгляда. И когда народ об этом узнает, то начинается такое авторитетное почитание данного батюшки. И духовник Святейшего Патриарха Кирилла прошел этот путь с самого начала своей священнической жизни. Однако Святейший Патриарх избрал его духовником совсем не по

такому размышлению: Патриарх еще не был Патриархом, а его духовник не был еще таким известным священником, а был простым иеромонахом.

Как Вы можете объяснить выражение «Промысел Божий» или «По промыслу Божию»?

Промисел Божий — это то действие, которое мы можем встретить в своей жизни, или обстоятельства, которые созданы не руками человека. Например: человек болен неизлечимой болезнью, от которого «отказались» врачи, и вы, как родственник, за него очень много молились и просили об этом родственников и знакомых. Через какое-то время болезнь отступает, и человек начинает вести здоровый образ жизни. Это — промысел Божий.

Что такое покаяние? В чем его суть и смысл? Почему его называют «вторым крещением»?

Покаяние — Таинство, через которое Господь чудотворным образом, через Божественную благодать Святого Духа, очищает человека от грехов, которые человеку могут навредить в духовном и мирском состоя-



нии. Когда такое происходит, человек освобождается от всего этого. А Крещение — изначально очищение человека от власти греха и соединение с Богом по благодати, поэтому покаяние и называют «вторым крещением».

Что такое богослужение? Из чего оно состоит, как и когда проходит. Очень хотелось бы прочитать об этом на страницах вашей газеты.

Богослужение — это молитва, которая совершается в храме и состоит из церковного чтения и пения, прославляющая святых угодников Божиих, память которых празднуется непосредственно в день его совершения.

Богослужения бывают разные: вечерня, утреня, часы, а самое главное богослужение — Божественная Литургия, так как только на Литургии мы можем причаститься святых Христовых Тайн. Богослужения в церкви совершаются в разное время суток, но преимущественно утром и вечером. В некоторых храмах богослужение совершается ежедневно, а в некоторых — один-два раза в неделю, и обязательно — по большим церковным праздникам.

Православный календарь на декабрь

(новый и старый стиль)

- 3 декабря / 20 ноября** — Предпразднство Введения во храм Пресвятой Богородицы
4 / 21 — Введение (Вход) во храм Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии
6 / 23 — Блгв. вел. кн. Александра Невского, в схиме Алексия
7 / 24 — Вмц. Екатерины
8 / 25 — Отдание праздника Введения во храм Пресвятой Богородицы
10 / 27 — Иконы Божией Матери, именуемой «Знамение»
13 / 30 — Апостола Андрея Первозванного
17 / 4 декабря — Вмц. Варвары
19 / 6 — Святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских, чудотворца.

Три года я состою в гражданском браке. Нашу совместную жизнь нельзя назвать спокойной и счастливой. Мы часто ссоримся, несколько раз даже расставались, но мне очень плохо без мужа, и я всегда первая мирюсь. А через некоторое время все возобновляется: он начинает искать недостатки, упрекать во всяких глупостях, злиться и кричать без всякой причины. Я чувствую, что не устраиваю его. Вижу, как он мечется в поисках счастья (открыто он не говорит об этом, но я все понимаю без слов). Мне очень обидно, и я уверена, что такой идеальной женщины, о которой он мечтает, просто не существует. Он только лишает себя спокойной жизни и делает несчастной меня. В последнее время я тоже стала срываться. Но все больше убеждаюсь, что доказать ему что-либо бесполезно. Я очень его люблю, безумно мучаюсь. Что мне делать?

Из письма ясно, что вам приходится прилагать титанические усилия, чтобы сохранить отношения. Но желания одного из партнеров для этого недостаточно. Ваш любимый должен сам понять, что вы и есть та самая женщина, которая ему нужна. Пока он этого не почувствует, вы ничего не сможете сделать, и никакие логические доводы не сработают. Поэтому оставьте бесполезное занятие и не требуйте от партнера того, в чем он пока сам не может разобраться. Это не тот случай, когда унижение оправдано. Кроме того, когда мы что-то навязываем другим, возникает желание сделать все наоборот. Насильно все равно мил не будешь. В вашей ситуации важно решить, что вы хотите от своего партнера: поставить штамп в паспорте и тем самым удержать его или любить друг друга, не связываясь брачными узами? Первый вариант невозможен, потому что ваш любимый не готов к этому. Если вы выбрали второй, так делайте все для того чтобы он не мечтал о другой женщине. Измените свое поведение, каких бы усилий вам это ни стоило. Оставляйте раздраженные и обиженные интонации за дверями квартиры. Если чувствуете, что не сумели настроиться на миролюбивую волну, постарайтесь не встречаться с ним в этот день. Он должен видеть в вас жизнерадостную и уверенную в себе женщину. Возможно, его отношение к вам изменится.

Что касается колебаний и сомнений, так он имеет на это право — тем более что пока не сделал окончательного выбора. А если вас не устраивает его поведение и вы не хо-

тите меняться, то можете в любой момент прекратить отношения.

В моей жизни случился роман с коллегой. Я была в полной уверенности, что на работе никто не догадывается о нашей связи. Но однажды с ужасом поняла, что отношения между нами — уже не тайна. Люди реагируют по-разному: одни насмеяются, другие молча завидуют, но никто не остается равнодушным. Меня все это раздражает, а недавно один из сотрудников признался, что мой партнер рассказывает подчиненным о своей женщине, которая ничего от него не требует, готова на все, только бы он был рядом. Я почувствовала, какой униженной выгляжу со стороны. В тот же вечер я все высказала любимому. Но он уверял, что это просто шутка. Мне так хочется верить ему, но не покидает ощущение, что меня предали. Как разобраться во всем этом?

Конечно, неприятно, когда о вашей личной жизни узнает весь коллектив. Но в данном случае вас задело не то, что любимый распространяется о ваших отношениях, а его слова. Если бы он сказал, что у него есть одна-единственная любимая женщина, вы бы отреагировали спокойнее. Но своей «шуткой» он дал понять, как на самом деле к вам относится. Он воспринимает вас как удобный вариант. Понятно, что не хочется этому верить. Но продолжать прежние отношения невыгодно для вас же самой. Посмотрите реально на сложившееся положение, но не спешите обвинять только его. Проанализируйте сначала свое поведение. Возможно, вы действительно даете больше, чем получаете взамен, никогда не высказываете своих желаний и не предъявляете требований (а они просто необходимы) и тем самым снижаете себе цену. Мужчины, к сожалению, не ценят таких женщин и относятся к ним потребительски. Начинайте меняться прямо сейчас. Поднимайте самооценку. Заодно проверьте его чувства. Что бы вы ни делали, думайте в первую очередь о себе. Можно и нужно вкладывать в любимого душу и время, но не в ущерб себе — иначе, как это ни странно, вы рискуете его потерять. Ведь если он действительно использует вас, вы вскоре станете ему неинтересной. Если так случится, не отчаивайтесь — ведь эта неприятная ситуация позволила вам реально взглянуть на то, что происходит между вами.

С мужем мы прожили много лет. Не могу сказать что я была

несчастлива все эти годы, но и любовь к нему не испытывала. Я мечтала об одном: чтобы у меня был ребенок, а у ребенка — отец. Через несколько лет я забеременела. А когда родила, то поняла, что мужа просто ненавижу и жить с ним как прежде, не могу, даже ради малыша. Сначала я надеялась, что это послеродовой стресс, и со временем все пройдет, но шли годы, а отвращение мое только накапливалось. Я попросила его уйти и последние три года мы живем раздельно, хотя не разведены. Но я вынуждена часто с ним видеться, потому что он навещает ребенка. Малыш его любит, и я не препятствую их встречам. Мне кажется, что муж приезжает не столько из-за ребенка, сколько из-за меня — в надежде вернуть былое, отчего я злюсь еще больше. Каждый его визит заканчивается скандалом: я не могу выслушивать его робкое лепетание, он раздражает меня как мужчина. Как построить наши отношения и объяснить мужу, что обратной дороги нет?

Объяснять не надо, надо действовать. Хотя вы и перестали жить вместе, официально являетесь мужем и женой и это вселяет в него надежду на будущие отношения. Ваше поведение двусмысленно: не хотите с ним жить, но и не разводитесь. Считаете его поторопным, но продолжаете выяснять отношения. Чтобы муж однозначно понял, что между вами все кончено, надо прежде всего официально оформить развод и постараться до минимума сократить общение с ним. А с ребенком ему лучше видеться в ваше отсутствие.



НЕИЗВЕСТНОЕ ОБ ИЗВЕСТНЫХ

Знаменитости всегда у всех на виду. Но не все стороны их жизни открыты простым обывателям. Готовы поспорить, что об этих фактах вы еще не слышали!

Понятно, что **ЛЕОНАРДО ДИКАПРИО** получил свое имя в честь великого Леонардо да Винчи. Но что сподвигло родителей выбрать именно его? Все очень просто. Мама актера, будучи беременной на седьмом месяце, отправилась наслаждаться живописью в итальянскую картинную галерею. Когда она созерцала полотно великого да Винчи, ребенок в животе сильно толкнул ее ножкой. Будущая мама посчитала это за знак свыше и решила, что назовет сына Леонардо.



и подросток целый год жил в их семье. Так что этих знаменитостей можно считать братьями.

Певица **МАДОННА** приехала в Нью-Йорк в поисках счастья, будучи молоденькой девушкой. Прежде чем стать звездой, ей пришлось поработать в сети кофеен с пончиками. Эта карьера провалилась, когда ее уволили за то, что она случайно испачкала рубашку клиента фруктовым желе.



Д**ЖАСТИН ТИМБЕРЛЕЙК И РАЙАН ГОСЛИНГ** не случайно дружат уже долгие годы. Интересно, что мама Джастина даже была временным опекуном несовершеннолетнего Райана, когда они вместе снимались в шоу «Клуб Микки Мауса». Дело в том, что Райан — родом из Канады, и его матери пришлось вернуться на родину на работу. Поэтому мама Тимберлейка взяла опеку на себя на время съемок,

Глядя на певца **ДЭВИДА БОУИ**, многие думают, что его глаза — разного цвета. Такое впечатление складывается из-за того, что в пятнадцать лет юный Дэвид полу-



чил травму левого глаза, участвуя в уличной драке. После этого инцидента травмированный зрачок стал шире, поэтому глаз стал казаться темнее.



Когда актер **Николас Кейдж** работал над ролью сходящего с ума ветерана вьетнамской войны в фильме «Птаха», он решил, что для того, чтобы воплотить в жизнь этого персонажа наиболее реалистично, ему необходимо испытать настоящую боль. Недолго думая, Кейдж отправился к дантисту и попросил удалить ему два зуба без анестезии. Стоматолог согласился, поскольку на тот момент у двадцатилетнего актера еще осталось два молочных зуба, так что постоянные зубы Николаса при этом не пострадали.



Вместо того, чтобы стать актером, **ДЖЕЙСОН СТЕЙТЭМ** мог бы вполне воплотить в жизнь карьеру успешного спортсмена. С самого раннего детства

Джейсон серьезно занимался прыжками в воду, и в 12 лет уже входил в состав британской национальной сборной. Однако тяга к актерскому мастерству пересилила, и Джейсон выбрал театр и кино.



В это трудно поверить, но актеры **ТОМ ХЭНС** и **ДЖОРДЖ КЛУНИ** — родственники, и их общий предок — шестнадцатый президент США Авраам Линкольн! Том Хэнкс — прямой потомок Нэнси Хэнкс, матери Авраама Линкольна, в четвертом поколении, этот факт известен давно. А родственная связь Клуни с президентом Америки была установлена, когда ученые составляли генеалогическое древо Линкольна к выходу фильма о его жизни. Как оказалось, прапрабабушка Клуни по имени Мэри Энн Спэрроу и Нэнси Хэнкс были сводными сестрами. Они родились от одной матери — Люси Хэнкс, но отцы были разными, поэтому у актеров и разные фамилии.



Мир мог бы никогда не узнать о талантливой обладательнице Оскара, великолепной актрисе **ЭНН ХЭТЭУЭЙ**, потому что в юности Энн была серьезно настроена стать монахиней. Вся ее семья тяготела к религии, поэтому девушка рассматривала этот вариант как главный в ее жизни.



Однажды **БЕНЕДИКТ КАМБЕРБЕТЧ** стал жертвой настоящего похищения. Это произошло в 2005 году в ЮАР, когда актер и двое его друзей там путешествовали на машине. Внезапно к ним подъехали шестеро вооруженных преступников, которые связали молодых людей и увезли в неизвестном направлении. Через некоторое время, забрав деньги и ценности, бандиты выбросили пленников из машины. Друзья побрели по неизвестной дороге, где их подобрал и привел в чувство проезжавший мимо незнакомец. Вспоминая о том случае, Камбербетч рассказывает: «Я смотрел в лицо этого доброго человека и плакал от благодарности к нему. Этот случай серьезно повлиял на мои жизненные ценности и приоритеты».

Понятное дело, что **РОБЕРТ ДАУНИ-МЛАДШИЙ** имеет миллионы поклонников по всему миру, которые часто оказывают знаки внимания своему кумиру. Но в этом деле больше всего отличалась его китайская команда фанатов. Когда он выступал в Китае, почитатели звезды подарили «Железному человеку» открытку. Но какую! Ее подписали целых пять тысяч триста тридцать девять человек! Ну кто еще может похвастаться таким экземпляром?



Большой любитель селфи, актер **ДУЭЙН ДЖОНСОН** попал в Книгу рекордов Гиннеса, сделав 105 селфи всего за 3 минуты. Это произошло на премьере картины «Разлом Сан-Андреас», когда он фотографировался со всеми своими поклонниками. Кстати, тем самым Дуэйн побил свой предыдущий рекорд — 75 снимков за то же время.



Внешность **САРЫ ДЖЕССИКИ ПАРКЕР** многие считают немного демонической. И в этом нет ничего удивительного, ведь среди предков актрисы есть настоящая салемская ведьма! Ее прабабушка Эстер Элвелл была последней обвиненной в колдовстве салемской колдуньей. Ее ждала смерть, но женщине повезло, так как преследования ведьм прекратились к моменту суда над ней, и Эстер отпустили.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

НА ВЗЛЕТЕ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ: Евгений ПРОНИН и Денис НИКИФОРОВ

Эти успешные и известные актеры знакомы, они пару раз вместе снимались в фильмах. Не друзья, но могли бы ими стать, потому что они — представители одного поколения: нынешних сорокалетних, ими сыграно много похожих ролей (особенно спортсменов), но главное, что оба увлечены небом — парашютным спортом, а также экстримом и скоростью — мотоциклом.



ФУТБОЛИСТ, ХОККЕИСТ, ПЛОВЕЦ...

Евгений ПРОНИН ворвался в кинематограф в 2005 году сразу практически с главной ролью и у серьезного режиссера — в исторической драме о приходе в Россию игры в футбол «Гарпастум» Алексея Германа-младшего. Роли английских футболистов в картине исполняли игроки «Зенита», а русских «первопроходцев» — Данила Козловский и Евгений Пронин. У режиссера в выборе актеров на кастинге было два условия: они должны быть талантливыми, но неизвестными, и отлично уметь гонять мяч. Евгений полностью соответствовал этим требованиям.

Спортом Женя увлекался с детства, занимался футболом, волейболом, баскетболом, лыжами, хоккеем, что помогло через 10 лет после футбольной роли, в 2015-м, сыграть в сериале «Слава» роль

легендарного хоккеиста Вячеслава Фетисова, а в следующем году в фильме «Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее» исполнить роль четырехкратного олимпийского чемпиона по плаванию Александра Попова. Хотя пловцом Пронин не был никогда, но внешние данные — атлетическая фигура, рост и спортивная закалка, подкрепленная обучающими тренировками в бассейне, позволили прекрасно воплотить на экране образ известного пловца, а самому актеру полюбить плавание как физическую нагрузку для поддержания формы и укрепления здоровья. Но больше он любит воду в экстремальном виде: Евгений — фанат серфинга на Канарах и Бали. Он вообще экстремал по натуре. Гонки на мотоцикле, прыжки с парашютом — его любимые виды отдыха после напряженных съемок.

В дальнейшей кинематографической карьере его прекрасная спортивная форма, безупречные манеры и выразительное лицо уверенного в себе интеллектуала способствовали получению самых разноплановых ролей. Отдельно можно выделить персонажей Пронина в форме: военных и представителей органов. Тут он тоже хорош: осанка, выправка, мужественность — в картинах «Контора», «Небо в огне», «Разведчицы», «Гостиница «Россия». Новые грани его таланта проявились в необычной роли в детективном сериале «Неизвестный». Ну и, конечно, такой фактурный красавец-мужчина не может быть не на расхват у режиссеров, снимающих мелодрамы. Зрительницы помнят его импозантных героев в сериалах «Классные мужики», «Торговый центр», «Соблазн», «Три дороги», «Новогодний пассажир», «Чужая». Но эти роли он получил не благодаря внешним данным. Пронин — талантливый артист, тонко чувствующий роль, ведь только таким предлагают сыграть Гамлета на сцене. И Евгений воплотил вечные искания и метания человека в этом классическом образе в постановке «Другого Театра» пьесы Стоппарда «Розенкранц и Гильденстерн мертвы». Прекрасно играет за-

главную роль в пьесе Вампилова «Старший сын» в постановке «Свободной сцены», безупречен в роли Молчалина в спектакле «Горе от ума» в Театре на Малой Бронной. На сцене Пронин играет мало, но все его театральные работы — высочайшего качества.

Кино как основную площадку творческой деятельности он выбрал сразу после окончания театрального училища имени Щукина. А вот об актерской профессии с детства не мечтал, после восьмого класса решил поступить в суворовское училище, но не прошел медкомиссию из-за незначительного варикоза, полученного от занятий футболом и хоккеем. В старших классах школы учителя советовали Жене стать артистом, восхищаясь его импровизационным талантом при ответах у доски невыполненного домашнего задания. На утренниках он лучше всех читал стихи, а на Новый год был школьным Дедом Морозом: так и свыкся с мыслью об актерской профессии. Его любимым артистом и кумиром был Андрей Миронов, биографию которого Евгений изучил из интервью актера в журналах: узнал, что Андрей Александрович учился в Щукинском, туда же и отправился поступать из своего родного подмосковного городка Климовска, который сейчас является микрорайоном Подольска.

Родители, хоть и далеки от мира искусства: отец — электрик, мать — бухгалтер, замыслам сына не препятствовали. Мама даже выбрала прозу для творческого конкурса: рассказ Василия Шукшина. Одноклассники посоветовали прочитать стихи Есенина, а танцевальный номер Женя готовил с хореографом из городского Дома культуры. Вот так подготовился к вступительным экзаменам, успешно сдал их и поступил.

В кино начал сниматься на последнем курсе: эпизод в «Московских окнах», сразу после окончания вуза, в 2002-м — маленькая роль в «Штрафбате», и буквально третий, счастливый для Пронина, фильм «Гарпастум», номинированный на «Золотого льва» Венецианского кинофестиваля. Сейчас в фильмографии известного артиста уже более пятидесяти ролей в кино, он не отказывает журналистам в интервью, ведь его биографией и особенно личной жизнью интересуются многочисленные зрители, поклонники и поклонницы.

Первой женой Пронина была украинская актриса Екатерина Кузнецова. Они познакомились в Киеве в 2007 году на съемках сериала «Сердцу не прикажешь». При первом появлении Евгения на съемочной площадке он показался девушке заносчивым московским актером, но позже она не только изменила мнение, но и влюбилась в него, к счастью, взаимно. Когда решили пожениться, родители Екатерины были против, ведь и жили, и работали влюбленные в разных странах, но сердцу действительно не прикажешь — отправились сначала в Климовск, к родителям Евгения, а потом в Москву, где он

снимал квартиру. Стаж их отношений 6 лет, из которых они мало были вместе, так как работали в разных городах и странах. Официально зарегистрировав брак в 2014 году, развелись в 2015-м, уже из-за политических разногласий о ситуации на Украине, хотя и остались друзьями.

На Неделе моды в Москве в 2016-м Пронин знакомится со студенткой факультета мировой политики МГУ Кристиной Арустамовой. Он старше ее на 14 лет и один день, но они не замечают разницы в возрасте. Кристина — армянка, а у них в семьях принято, чтобы мужчины были старше жены. У ее родителей разница в 12 лет, и они прекрасно приняли Евгения. Сейчас Кристина — магистр международных отношений, работает продюсером, и в январе этого года стала законной женой Евгения Пронина. Расписавшись в загсе зимой, свадьбу они сыграли летом, в итальянской Тоскане, а весной устроили себе «love story»: поехали в Венецию на предсвадебную фотосессию и съемку фильма об истории их любви. Сейчас они мечтают о детях. Счастье должно быть полным.



ЗА ПЕРВЫЙ БОЙ — ПОПУЛЯРНОСТЬ, ЗА ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ — МЕДАЛЬ

Денис НИКИФОРОВ проснулся популярным тоже в 2005 году, когда в прокат вышел знаменитый фильм «Бой с тенью» — криминальная спортивная драма режиссера Алексея Сидорова, где молодой и еще неизвестный актер сыграл ослепшего

боксера, претендующего на мировой чемпионский титул. Картина имела такой оглушительный успех, что через два года сняли продолжение «Реванш», а через четыре — «Последний раунд». Никифоров в роли боксера настолько органичен, будто и на самом деле чуть ли не кандидат в мастера по этому виду спорта. Хотя боксерские перчатки впервые надел только на съемочной площадке «Боя с тенью». На эту роль его утвердили, потому что на кастинг пришел бритый наголо, а фигура, торс всегда были идеального сложения, ведь Денис с детства занимался всевозможными видами спорта. Однако для съемок режиссер потребовал набрать вес с 69 до 75 кг. Для него даже специальную диету разработали.

А вот роль главного тренера хоккейной команды в сериале «Молодежка» далась куда легче, ведь хоккей — с детства любимый вид спорта. Да и в роли тренера на лед не в каждой серии надо выходить, правда, серий этих уже сняли — не сосчитать. Рейтинг сериала был настолько высок, что с 2013 года выпущено 6 сезонов «Молодежки». В 2016 году Никифоров снова сыграл роль боксера в спортивной драме «Спарта» о боях в подпольных клубах. Может, предложат еще роли картингиста и каратиста, тут бы он тоже был неотразим, ведь всерьез занимался этими видами спорта, а по каратэ-кекусинкай заработал синий пояс. Без подготовки мог бы перевоплотиться на экране в байкера — сам круто гоняет на мотоцикле. Но самый любимый, освоенный им практически профессионально, — парашютный спорт. Еще в старших классах школы друг Дениса привез его на аэродром «Волосово», там он сначала научился укладывать парашют, там совершил свой первый прыжок и навсегда влюбился в небо. «Небо, как плен — затягивает. Туда попадаешь и остаешься навсегда. Уже прыгаешь не один раз в день, а пять, десять — насколько хватает возможности и сил», — так он описывает свою тягу к прыжкам. В 2005-м прошел программу обучения AFF — это своего рода «золотой стандарт», принятый во всем мире: осваивается техника свободного падения, управление всеми видами парашютов. На счету Никифорова несколько сотен прыжков, в том числе с высоты 4 тысячи метров. Сейчас он приезжает на аэродром так же часто, но не для прыжков, а чтобы полюбоваться на самолеты и парашюты с земли: с женой, сыном и дочкой.

С фотомodelью из Краснодара Ириной Темрезовой Денис познакомился в 2008-м в клубе, куда девушка, приехав в Москву, зашла с друзьями. Его поразила ее красота, а она актера в нем не узнала и общалась, как просто со случайным знакомым. Через несколько дней Ира уехала домой, и их общение продолжалось по Интернету. Потом Денис поехал на съемки в Крым и уговорил ее приехать к нему, где сделал предложение и получил согласие. Мама Ирины была

против замужества дочери с актером, но, познакомившись с Денисом, поняла, что брак с ним будет надежным и счастливым. Так и случилось, они уже 11 лет вместе, а их совместную жизнь омрачало только то, что Ирина никак не могла забеременеть, а оба очень хотели детей. Врачи не находили никакой патологии, перепробовали все средства. «Пять лет мы с Ириной ездили по святым местам, вымаливали детей, в Иерусалиме в Стене плача записочки оставили. О том, что у нас будут двойняшки, я узнал 21 декабря 2012 года в предполагаемый день конца света. Это был лучший подарок в моей жизни», — вспоминает Денис.

Семья для него — главное в жизни, так его воспитали родители и были тому примером. Отец всю жизнь за рулем. А когда работал в гараже ЦК, его послали в Венгрию водителем в посольство. Мама — инженер-экономист, после выхода на пенсию работает в детском саду. Они никогда чересчур не баловали сына и не опекали, давали ему разумную свободу: мальчик сам выбирал время, когда делать уроки, а когда гулять, а на три летних месяца его отправляли в пионерский лагерь. Отцу и деду он благодарен за мужское воспитание — и за себя постоять умеет, и все, что надо, в доме отремонтировать...

А вот любовь и тяга к искусству — мамина заслуга, она его водила в театры, чаще в любимый вахтанговский, она же, прочитав объявление о наборе школьников на подготовительные курсы Школы-студии МХАТ, посоветовала сыну попробовать туда поступить, так как у Дениса был опыт игры на сцене в школьных постановках. Хотя он к тому времени решил стать поваром и даже выбрал кулинарный техникум поближе к дому, а еще раньше мечтал стать морским офицером. Но с легкой руки мамы стал знаменитым актером: его приняли в институт на курс Олега Табакова, а затем и в легендарную «Табакерку», где он служит по сей день. Никифоров был там даже самым играющим артистом — по 18 спектаклей в месяц, но, заравнившись кинематографом, попросил снизить занятость, чтобы успевать сниматься в кино. Самые известные его роли в фильмах: «Смерть шпиона. Крым», «V Центурия». В поисках зачарованных сокровищ, «Любовь под прикрытием», «Ночные ласточки», «Ломбард», «22 минуты», «Уроки выживания», «Операция «Мухабат». А за роль десантника в фильме «Второе дыхание» Денис получил медаль Министерства обороны «За укрепление боевого содружества», кстати, и день рождения у него в День десантника — 2 августа. В 2006-м снялся в первом клипе певицы МакСим на песню «Отпускаю», тогда они жили вместе, но вскоре расстались. На теле Дениса три татуировки: «Спаси и сохрани», «Александр и Вероника» — имена детей и «Skupirate» — название любимого хобби — прыжков с парашютом.

Подготовила Мария ПЕТРОВА

После ужина семья пьет ароматный чай с тортиком. Напиток прямо из чайника доверено разливать главе семейства, только у него это не очень получается. Чай — не водка, и дозу угадывать не нужно, но когда там и здесь прямо из носика каплют капли горячей влаги, это сильно раздражает хозяйку. Она страдальчески смотрит на неумелые действия супруга, и когда на столе образовывается приличная лужица, терпение женщины лопается:

— Дай сюда чайник! Я сама! — кричит нетерпеливая дама, держит посудину на себя, и от резкого рывка капля кипятка попадает ей на руку. Раздается вопль боли, а следом критические возгласы в адрес мужа, где ему инкриминируется покушение на жизнь благоверной, которая и так загубила ее во цвете лет проживанием с нерадивым, бездушным и неумелым человеком.

Мужчина свою вину признает, поэтому оправдываться не пытается, но, чтобы укрыться от неожиданной шквальной атаки ретивой половины, устремляется в туалет. Щелкает выключатель. Беглец заносит ногу через порог, но лампочка, как нарочно, тоже сегодня настроена против бедолаги: она ярко вспыхивает и с характерным хлопком гаснет навсегда. Скрываться в крошечной тьме от агрессивной супруги незадачливому мужу как-то не хочется и он разворачивается назад. Однако, за спиной, упревер руки в боки, уже стоит ОНА.

— Господи! До чего же косорукий! Свет включить и то не может, — страдальчески восклицает дама, артистично вытирая кончиком передника уголок «заплаканного» глаза.

«Стратегическое укрытие» подвело, а женщина оказалась настырной, или так задумало Провидение, но супруги столкнулись в узком коридорчике лоб в лоб. Наверное, впервые мужчина, в памяти которого Галина Ивановна оставалась с далеких юных лет хрупкой Галочкой с ясными влюбленными глазами, увидел, что за пролетевшие годы дама кардинально поменяла свой имидж, а заодно и отношение к нему. Взгляд ее теперь выражал в отношении мужа нескрываемую досаду и презрение. Эти унижающие чувства даже удивили Виктора, и он не стал молчать:

— Что ты против меня ополчилась, будто я злейший враг?

— Ты мне не друг, и не враг, а так! Недотепа, одним словом!

— За что же я в немилость попал? Чай пролил, что ли?

— У тебя все сикось-накось получается! На прошлой неделе в театре шубку мне помогал одеть и уронил прямо на пыльный пол — я перед публикой чуть со стыда не сгорела! Или вчера, когда мы с рынка шли, как ты умудрился половину яиц в специальной упаковке разбить?!

— Подумаешь, проблема! Недавно у тебя гренки подгорели и каша пересоленная получилась, и что?! Я же не называю тебя...

— Ах, так! — Женщина возмущена до предела и мгновенно превращается из пушистого котика в разгневанную фурию. — Жена ему не такая, видите ли! Слово не скажи — сразу в амби-

цитные очки, сумочку и шляпку. Окончив экипировку, дама еще раз взглянула в зеркало и осталась весьма довольна. Пожалела, что в свое время поленилась получить водительское удостоверение и вынуждена была отказаться от авто в подарок. А поскольку никакой принц на роскошном автомобиле в пределах шаговой доступности ее не ждал, решила воспользоваться такси: «В самом деле, неужели такую красоту везти домой в пыльном и тесном городском автобусе?!»

В автомобиле с шашечками красавицу ждал приятный сюрприз: за рулем оказалась женщина. Не просто женщина, а старая знакомая Галины. Можно сказать, подруга по школе и

не такие привычки меняет. Мы и сами стали другими, только ты похорошела, а я постарела и подурнела.

— Мне кажется, Элла, ты слишком мрачно на мир смотришь. Если больше времени себе уделишь, по-другому и выглядеть будешь.

— Если бы, да кабы! Все бабы были бы красавицами, да не у всех такая возможность есть — себе, любимой, внимание уделять. Да и с деньгами у многих проблемы. Ты, похоже, живешь неплохо: одета модно, ухожена, такси себе без особой надобности можешь позволить. Раскачиваешь в рабочее время, стало быть, работой не обременена, а обеспечивает все радости жизни, наверное, муж. Кто он? Олигарх или скромный чиновник с нескромными взятками?

— Никакой муж не олигарх, тем более не чиновник-взяточник, а инженер на заводе, — с неожиданной гордостью сообщает Галина Ивановна.

— Бывает и так. Сейчас знающие специалисты и на производстве хорошо зарабатывают. Твой, значит, инженер непростой.

— Я особо его работой не интересовалась. Знаю, что дома он мужик никчемный. За что ни возьмется — одна беда! Обязательно напорочит!

— Как-то неуважительно ты к мужику относишься, что тебе красивую жизнь устроил и, безусловно, достоин лучших чувств. Ты сама-то что за птица? За что муж тебя королевой сделал?

— Фи, королевой! Я уже говорила, он — ничтожество, которому я отдала свои лучшие годы.

— Знаешь, «отдала лучшие годы» — это всего-навсего наша бабья фишка. Если разобравшись, зачастую и претендентов на этот ценный приз бывает не так много, как нам кажется...

— Может, и немного, но достаточно, чтобы жизнь сложилась по-другому. Что мы рассуждаем голословно?! Давай, школьные годы вспомним, сколько мальчишек вокруг меня увивалось и каких!

— Сказала тоже — «школьные годы». Ты еще ясли или детский сад вспомни.

— Хорошо! Оставим в покое школу. А институт! Какие парни предлагали мне тогда руку и сердце! Взять хотя бы Витьку Королева! Какой парень был! Душа любой компании и из себя видный!

— Это который в девятнадцатом доме жил?



ции. Ишь, моду взял! Спи теперь на диване с подушкой, раз так вопрос ставишь! — И потише в сторону: — Посмотрим, чья возьмет!

Ночь прошла тревожно, да и утро ничего хорошего не сулило. Завтракали в гнетущем молчании, а сразу после мужчины отправился на работу, а женщина — в косметический салон наводить марафет. Муж должен увидеть в ней красу необыкновенную — и пусть его собственная совесть загрызет за то, что на эту красу недоброе слово молвить посмел.

Надо признать, эффект от посещения гламурного заведения превзошел все ожидания. Тамашные специалисты не только подчеркнули природные прелести женщины, но подсказали покррой модной одежды, расцветку, подходящие солнцеза-

институту.

— Элка, ты?! Вот так встреча! — узнала пассажирка приятельницу.

— А кто ещё?! Надо же, узнала меня сразу, а, вот, я тебя нет. Гляжу, дамочка идет — вся из себя такая-растакая, вроде знакомая, а кто, вспомнить не могу. Только когда заговорила, по голосу и узнала. Усаживайся, Галюня, поудобнее. Говори, куда поедем.

— Чего торопиться? В кои веки встретились, давай, немного поболтаем — вспомним молодость.

— Оно, конечно, поболтать бы не грех и вспомнить есть что, да время — деньги. Не сойти за обиду, но у меня сейчас возможности трепаться нет.

— Вот те раз! Даже не верится, что Элка отказывается от трепа.

— Ох, подруженька, время и

— Кажется, да! Я теперь точно и не скажу.

— Так он уже раза четыре на «зону» попадал и сейчас, если мне не изменяет память, там «отдыхает».

— Можно было за Женечку Костина замуж выйти. Он, кстати, и предложение делал вполне официально.

— Не мэр ли наш, часом? Действительно, чего-то добился, но в личной жизни он монстр. Говорят, раза три женат был и поток официальных детей имеет, а сколько по белу свету разбросано, никто сосчитать не может, он и сам путается в статистике.

— Помню, одно время мы с Владиком Соловьевым дружили, и эта дружба вполне могла перерасти в более серьезные отношения.

Элла перекрестилась и, тяжело вздохнув, сообщила:

— Владика уж лет пять как нет. Сгорел, горемычный!

— Что, авария на транспорте или работал пожарником?

— Пил крепко — от белой горячки и ушел до времени.

Галина перебрала в памяти еще нескольких кавалеров из далекой юности, о несостоявшемся настоящем которых была слышана, и пришла к парадоксальному выводу: выбор мужа она в свое время сделала правильно! Это, конечно, соз-

навать приятно. С другой стороны, и приятельница оказалась во многом права, хотя практически отстаивала интересы сильного пола. «Может, у нее ориентация поменялась, потому и такое поведение», — подумала пассажирка, но прямо спрашивать не стала, а задала вопрос потактичнее:

— Элка! Что-то я тебя не понимаю. Ты, вроде, и сама баба, а против женщин настроена. Считаешь, что мужик должен быть господином, а женщина его рабыней, как в «Домострое»?

— Какой домострой? Какая рабыня? Сейчас женщины ихитряются многого достичь, это правда, только это у них в основном за счет личной жизни получается, а большинство баб от мужиков зависит. Не зря на Руси поговорка была, которую мы, теперешние феминистки, благополучно забыли.

— Что за поговорка?

— «За хорошим мужем свинка — господинка». Действительно! Не ценим мы то, что наши мужчины нам добро делают. Считаю это обыденным и не заслуживающим внимания. Мало того, начинаем «свиничить» своим фактическим благодетелям где только можно и даже где нельзя. Я бы хотела современных красавиц, то есть,

тебя, подруженька, предостеречь от самовозвеличивания и опрометчивых поступков. Только и всего! Не думай, что мудрости эти из меня прут от большого ума, просто все это я пережила сама.

История со мной приключилась на твою жизнь похожая. Был муж — красавец, умница, удачливый бизнесмен, любил меня, холил и баловал. Семья была крепкой и казалась полной чашей. Наверное, это меня и погубило. Возомнила себя эдаким «пупом земли», вокруг которого вся Вселенная вращается. Привыкла все получать, а простенькие слова «нет», «нельзя», «невозможно» попросту вычеркнула из обихода. А главное — к тому, кто все блага мне на блюдечке преподнес, стала относиться с холодной презрительностью. В народе про таких говорят: «заелась», и правильно говорят, жаль, только, поняла я это слишком поздно. А перед мужем стала устраивать истерики безо всяких видимых причин, капризничать, всячески свое «Я» демонстрировать. И довыпендривалась — муж ушел! Не было у него никого, просто ушел от меня, потому что стала невозможной. Тогда-то, неожиданно-негаданно, грохнулась на грешную землю прямо из облачной выси и ударились

больно. А главное — осталась одна, как кукушка... Жить не хотела — хорошо, мать поддерживала, помогла беду пережить. Кое-как оклемалась, даже с другим мужиком попыталась семью построить, да ничего из этой попытки не получилось. Вот и коротаю жизнь бобылкой — ни тепла в ней нет, ни будущего — так, существование.

Женщины надолго замолчали: задумались каждая о своем, а пришли в себя, когда у Галины зазвонил телефон. Она поспешно поднесла трубку к уху:

— Да, милый!

Похоже, после холодного утреннего расставания теплое обращение сильно озадачило звонившего: он даже закашлялся. А придя в себя, сообщил, что на сегодня назначено важное производственное совещание, где он обязан присутствовать. Значит, дома появится позднее, чем обычно...

— Ничего, любимый! Я приготовлю вкусный ужин и буду очень ждать тебя. До свидания! — женщина отключила связь и обратилась к таксистке:

— Знаешь, Элла, давай заедем в супермаркет. Нужно купить что-нибудь вкусненькое и бутылку хорошего вина. Устрою для супруга праздничный вечер!

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ		на газету	П2181
		журнал	(индекс издания)
«Веста-М»		Количество комплектов:	
на 20 год по месяцам:			
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
Куда		(почтовый индекс)	
Кому		(фамилия, инициалы)	

ДОСТАВочная КАРТОЧКА		на газету	П2181
		журнал	(индекс издания)
«Веста-М»		Количество комплектов:	
на 20 год по месяцам:			
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
Куда		(почтовый индекс)	
Кому		(фамилия, инициалы)	

ОРЕХИ ДЛЯ ПОПУГАЯ

Слышала, что волнистых попугайчиков полезно подкармливать орехами. Правда ли это? Какие орехи следует включать в рацион птиц?

Для разнообразия рациона и обогащения его витаминами и минеральными веществами многие владельцы пернатых балуют своих питомцев орехами. Крупные попугаи охотно едят грецкие и лесные орехи. Они могут самостоятельно разгрызть крепкую кожуру.

Владельцам мелких попугаев придется проделывать эту работу самим. Можно подкармливать попугайчиков и арахисом. Хотя мы и причисляем этот продукт к орехам, следует знать, что он, вместе с чечевицей и горохом, относится к бобовым. В очищенном арахисе содержатся такие полезные вещества, как протеины, клетчатка, углеводы, масла. Многие попугаи с удовольствием поедают и буковые орешки.

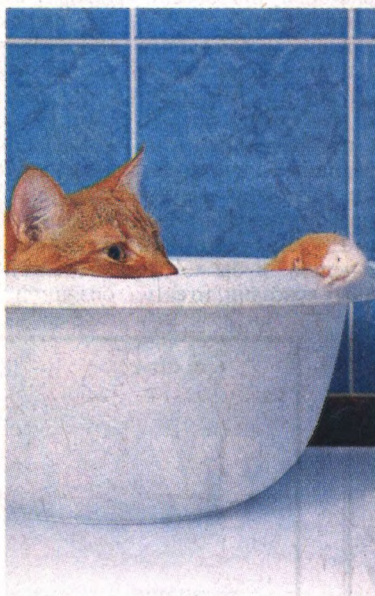


ЕСЛИ КОШКУ УКУСИЛИ

Весной мы взяли котенка. Из-за него пришлось отказаться от жизни на даче летом. Следующей весной мы кошку стерилизуем и возьмем с собой на дачу. Меня волнует только одно. У одного нашего соседа на участке стоят ульи, а у соседей с другой стороны заброшенный участок, на котором несколько крупных муравейников. Понятно, что наша кошка не будет застрахована от того, чтобы быть покусанной. Город, а значит и ветеринар, от нас будет далеко. Не опасно ли брать с собой кошку, можно ли будет оказать ей помощь в случае укуса на месте?

Обычно укусы пчел, ос, шершней, муравьев вызывают у кошек местное раздражение. Но у некоторых животных не исключена аллергическая реакция на укус насекомого, которая может быть опасна для жизни вашего питомца. В этом случае следует немедленно доставить животное в ветеринарную клинику. Признаками местной реакции считаются боль, зуд и опухоль в ужаленном месте (обычно это рот или подушечки лап). По возможности удалите жало при помощи пинцета. Ни в коем случае не выдавливайте жало, это может привести к усилению раздражения. Приложите холодный компресс к опухшему месту и дайте животному полтаблетки одного из антигистаминных средств (димедрол, диазолин, супрастин). Признаком более серьезной реакции являются шок, рвота, понос, затрудненное дыхание и коматозное состояние. В этом случае немедленно обратитесь за помощью к ветеринару. Если у животного не прослушивается дыхание — сделайте искусственное. Примите меры против шока.

Запомните, что меры первой помощи неэффективны в случае сильной аллергической реакции.



ВАННА ИЗ ОТРУБЕЙ

У моей кошки длинная белая шерстка

Когда она возвращается после прогулки во дворе, ее шерсть становится грязной и свалянной, а чтобы кошку искупать, надо, чтобы два человека ее держали, а третий мыл — так она боится воды. Как можно почистить ее шерстку?

Устройте ей сухую ванну из отрубей (их можно купить в зоомагазине или на птичьем рынке). Подогрейте отруби в духовке или микроволновке, пересыпьте в большую миску. Расстелите на столе или на полу старую простыню. Удерживая на ней кошку, аккуратно втирайте ей отруби в шерстку и массируйте ее. Затем вычешите отруби мягкой щеткой. Эта несложная процедура поможет придать Вашей питомице опрятный и ухоженный вид.

МЫШКА ЗАБОЛЕЛА

Несколько месяцев назад мы купили сынишке белого мышонка. Он вырос, и сын стал носить его на улицу погулять. Через несколько дней наш маленький питомец стал чесаться, на шкурке у него появились проплешины, которые покраснели. Что с нашей мышкой?

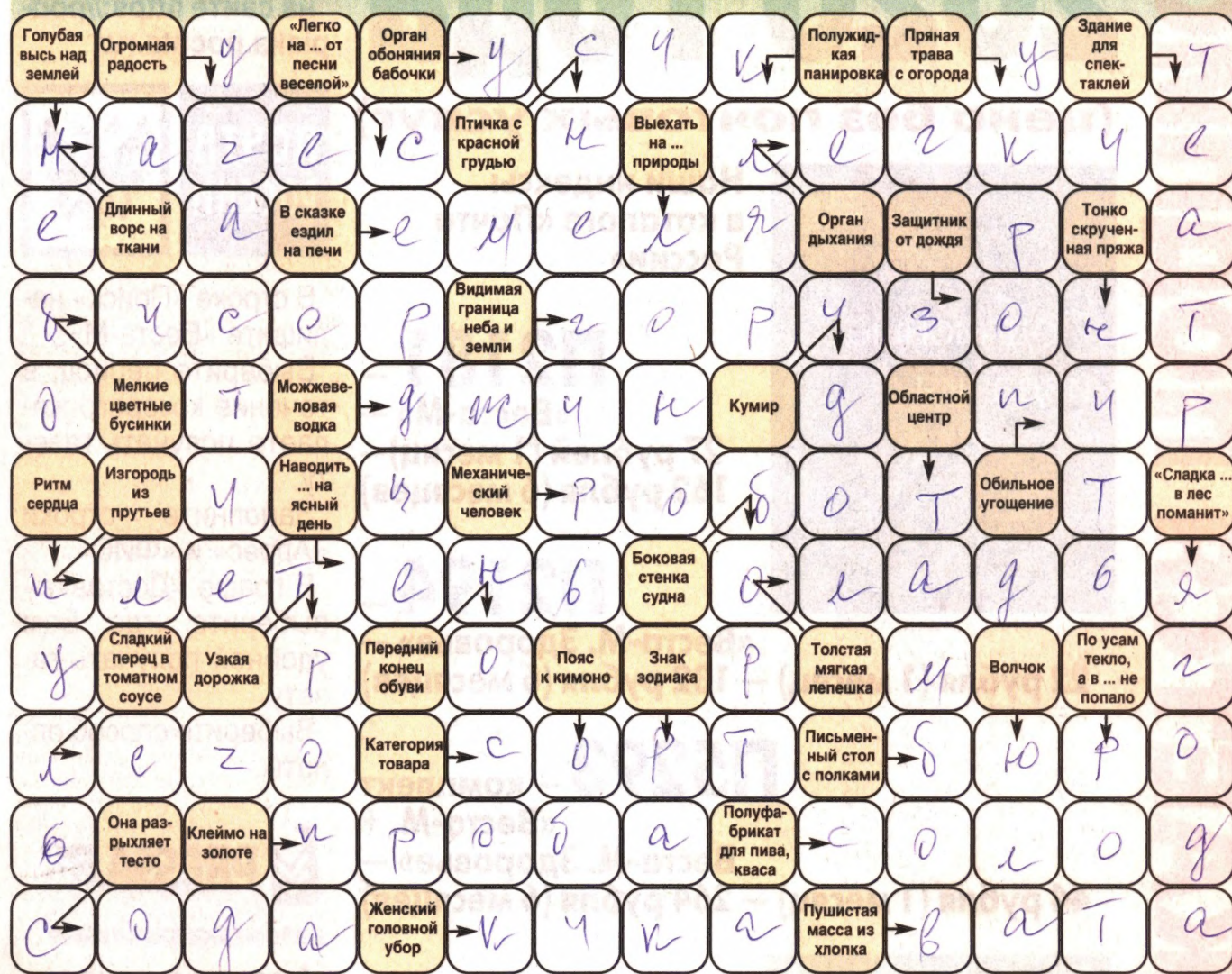
Вам следует срочно отвезти мышонка в клинику. У Вашего питомца завелись паразиты: блохи, вши, волосяные клещи. Они кусают мышонка, вызывая зуд, или пьют у него кровь. Бедное животное начинает чесаться, выкусывать шерстку, отчего и появляются проплешины. Паразиты сильно ослабляют животное, мышшь слабеет, худеет и может умереть, если не оказать ему срочную помощь. Врач проведет обследование и назначит лечение нужным инсектицидом — в зависимости от того, какие паразиты поселились на теле Вашего питомца.



СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 11



Ответы на сканворд № 10 по горизонтали: флокс, Алеко, локон, состав, гроза, ларго, верность, муар, Ермак, отвага, мозг, скаרב, истома, мир, кета, ток, наука, сапоги, рак.

По вертикали: мимика, голова, зять, козерог, Оскар, невеста, танго, топ, сиг, око, лес, колье, сани, коса, рок, трюм, Амур, враг, Африка, воск, брак.



Дамы, посмейтесь!

Интересно, почему при разводе спрашивают причину, а при регистрации брака — нет?

- Какое самое тяжелое наказание за многоженство?
- Тещи!

Одна женщина говорит приятельнице:

- Никогда не бери мужа на показ мод. Это невыгодно для

обоих: я начинаю думать о новом платье, а он — о новой жене.

За завтраком жена говорит мужу:

- Ты сегодня ночью говорил во сне.
- Надеюсь, я тебя не перебил?

Две маленькие девочки идут мимо «Детского мира», и одна говорит другой:

— А меня мама с папой здесь купили. Я стояла в витрине, они меня увидели и заплатили за меня денежки. Теперь я живу с ними.

Вторая виновато говорит:

- А мы бедные. Нас папа сам делает.

на первое полугодие 2020 года

(цена без почтовых услуг)



**Наши индексы
в каталоге «Почта
России»**

П2181 —

«Веста-М» —

27 рублей (1 месяц) —
162 рубля (6 месяцев)

П2194 —

«Веста-М. Здоровье» —

22 рубля (1 месяц) — 132 рубля (6 месяцев)

П5293 — комплект

«Веста-М. +

Веста-М. Здоровье» —

44 рубля (1 месяц) — 264 рубля (6 месяцев)



**Наш индекс
в каталоге «Пресса
России»**

51182

«Веста-М» —

27 рублей (1 месяц)
162 рубля (6 месяцев)

ISSN 1818-7684



9 771818 768369



19011

Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>



В строке «Поиск» напишите «Веста-М».

Выберите период, в течение которого желаете получать газету.

Заполните строки «Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.

Выберите способ оплаты.



ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ

А также можно читать газету он-лайн (электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.